¡CUIDA TU ECONOMÍA! AL ADQUIRIR UNA TARJETA DE CRÉDITO

Revista del Consumidor

12

RECETAS Muy MEXICANAS

Qué hacer si...

QUIERES CONTRATAR CON UNA AGENCIA DE VIAJES

Tendencias

DINERO FALSO, IDENTIFÍCALO

7 503021 754318 00487

SEPTIEMBRE DE 2017
Núm. 487
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de septiembre de 2017

BRÚJULA DE COMPRA

JUNTOS GENERAMOS UNA CULTURA
DE CONSUMO RESPONSABLE

bit.ly/BrújulaDeCompra

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Brújula de compra

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Sonia Salgado Vargas
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Raymundo Rodríguez Diego
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Gabriel Orihuela
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión septiembre de 2017. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. Tiraje: 20,000 ejemplares.

Revista del Consumidor

–¡SUSCRÍBETE YA!–
Recíbela hasta
la puerta de tu casa.

12 números por el precio de 10
$280.00

Llama: 5516 6612
y 5212 0468
desde la Ciudad de México,
o al 01 800 468 8722, sin
costo, desde
el resto del país.

6 | *Qué hacer si...*

Quieres contratar con una agencia de viajes

8 | *Guía de compra*

Calentadores de agua

10 | *10 Consejos de salud y nutrición*

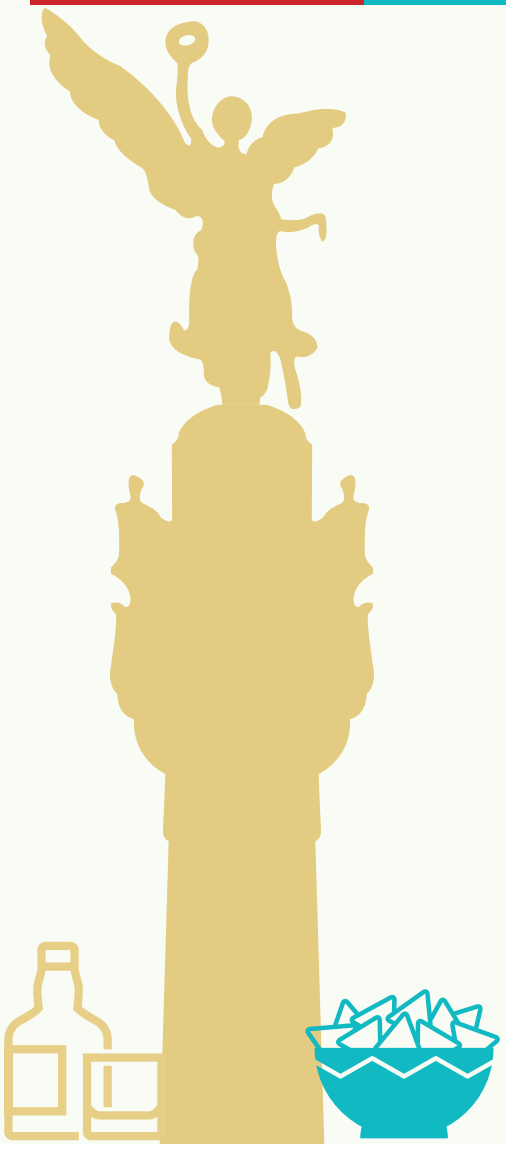
PARA PREVENIR GRIPE

12 | *De temporada*

Papa

24 | Especial - *Fiestas patrias*

Consumo patrio



14 | *Economía digital*

10 motivos para cancelar servicios de telecomunicaciones

16 | *Entre Bits y Bytes*

LA IMPORTANCIA DEL ETIQUETADO DE TU CELULAR

28 | Especial - *Recetas muy mexicanas*

55 | *Numeralia*

MES DEL TESTAMENTO

54 | *Tecnología doméstica*

CREMA NEGRA PARA CALZADO

50 | *Radiografía*

AGUAS CON LOS BALNEARIOS Y PARQUES ACUÁTICOS

18 | *Tendencias*

Dinero falso, identifícalo

46 | *¡Cuida tu economía!*

Al adquirir una tarjeta de crédito

48 | *Brújula de compra*

ATENCIÓN
TURISTA

Si contratas servicios turísticos **personalmente o por internet** verifica que el **sitio sea seguro,** y la oferta **real y confiable.**

¡En México pensamos en ti!

Más información:
http://bit.ly/AtenciónTurista

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

SECTUR
SECRETARÍA DE TURISMO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PGR
PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

CNS
COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 26/2017: ¡Atención dueños de autos Audi modelo A4 2017!

Fecha: 12 de mayo de 2017.
Empresa: Volkswagen de México, S. A. de C. V., representando a Audi.
Producto: 223 vehículos modelo A4 año 2017.
Riesgo: En caso de colisión, los tensores de los cinturones de seguridad pueden no funcionar adecuadamente.
Solución: Reemplazo de los tensores de los cinturones de seguridad, sin costo.

Alerta 32/2017: ¡Cuidado propietarios de motocicletas Yamaha modelos FZ09, FJ09 y XSR900!

Fecha: 22 de mayo de 2017.
Empresa: Yamaha Motor de México, S. A. de C. V.
Producto: 642 motocicletas modelos FZ09, FJ09 y XSR900.
Riesgo: El soporte del manillar inferior puede soltarse de la corona del mango.
Solución: Reemplazo del soporte del manillar inferior, sin costo.

Alerta 33/2017: ¡Atención usuarios de neumáticos Continental Tire modelo General Grabber 33X12.50R18 LT 118Q!

Fecha: 22 de mayo de 2017.
Empresa: Continental Tire de México, S. A. de C. V.
Producto: 418 neumáticos para camioneta modelo General Grabber 33X12.50R18 LT 118Q.
Riesgo: Posible falta de adhesión dentro del paquete de cinturones, causando desgaste, abultamiento y/o posible separación de la banda de rodadura.
Solución: Reemplazo por un nuevo y mejorado neumático modelo General Grabber X3 33X12.50R18 LT 118Q, sin costo.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco** o a **www.alertas.gob.mx**, llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722**, o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Quieres contratar con una agencia de viajes

Evita caer en estafas. Te decimos cómo identificar si una agencia de viajes es legal o si opera de manera dudosa.

Este tipo de empresas ofrecen servicios turísticos al consumidor y actúan como intermediarias entre el cliente y las empresas de transportación (aerolíneas, autobuses, cruceros, etc.), hospedaje y hotelería.

Es importante que distingas entre las que cumplen con las disposiciones legales aplicables y las que operan de manera ilegal y engañan al consumidor con publicidad e información que no corresponde a las condiciones y términos ofrecidos.

De acuerdo con la **NOM-010-TUR-2001, De los requisitos que deben contener los contratos que celebren los prestadores de servicios turísticos con los usuarios-Turistas,** esto es lo que deben cumplir:

- Ser legibles y estar en idioma español.
- Incluir denominación o razón social de la agencia de viajes.
- Tener anotado el nombre del consumidor.
- Contener el sello o membrete de la agencia con todos los datos de identificación.
- Describir de manera precisa el servicio y monto total a pagar por el mismo. En caso de pago en moneda extranjera, se debe solventar en moneda nacional al tipo de cambio al momento de efectuarse el pago, o en la moneda extranjera a elección de ambas partes.
- Enumerar las causas que provocarían la cancelación del contrato y, en su caso, las consecuencias de la terminación anticipada.

Asimismo, deberán entregar a los consumidores:

- Copia del contrato en donde se establezcan los términos y condiciones conforme a los cuales se realizará la prestación del servicio.
- Constancias de los servicios que se adquieren (boletos de avión, de autobús, trenes o ferrocarriles; arrendamiento de autos, barcos o cruceros; reservaciones de hospedaje y los números o claves que les hayan sido proporcionados por el prestador final del servicio).

Por otra parte, de conformidad con lo dispuesto en la Ley General de Turismo, las agencias de viajes están obligadas a[1]:

1. Informar, respetar y cumplir precios, tarifas, condiciones, características y costo total de los servicios y productos que ofrezcan, anuncien o pacten.
2. Expedir notas y/o facturas que amparen los cobros realizados por la prestación del servicio turístico proporcionado.
3. Anunciar en los sitios de acceso al establecimiento la dirección, teléfono o correo electrónico del responsable del lugar, así como el medio por el cual los consumidores puedan presentar aclaraciones, quejas o sugerencias.
4. Inscribirse en el Registro Nacional de Turismo (RNT) y actualizar los datos oportunamente. Dicho registro contiene información general sobre los prestadores de servicios turísticos a nivel nacional que se encuentran debidamente registrados ante la Secretaría de Turismo (Sectur), y lo puedes encontrar en la siguiente liga electrónica: http://rnt.sectur.gob.mx/RNT_TipoPrestador.html (la cual te sugerimos que consultes previo a cualquier contratación).

Te decimos cuáles son los proveedores con más quejas y los motivos de reclamación:

GIRO - AGENCIAS DE VIAJES Y SERVICIOS DE RESERVACIONES

	2015*	2016*	2017**	Total 2015-2017
QUEJAS INGRESADAS	4,180	4,811	2,518	11,509
CONCILIADAS	907	999	313	2,219
% DE CONCILIACIÓN/a	66%	68%	71%	68%
NO CONCILIADAS	471	463	129	1,063
DESISTIMIENTO	942	1,258	253	2,453
QUEJA IMPROCEDENTE	3	2	2	7
EN TRÁMITE	1,855	2,089	1,819	5,763
CANCELADA	2	0	2	4

*Estados procesales al cierre del año que se reporta.
**Cifras enero-junio 2017.
/a: Para el cálculo se consideran los estados procesales "Conciliadas" y "No conciliadas".

No.	Principales motivos de reclamación 2017	No. de quejas		
1	Negativa a la rescisión del contrato	6	6	9
2	Negativa a la entrega del producto o servicio	6	1	7
3	Negativa a la devolución de depósito	3	9	9
4	Negativa a cambio o devolución	2	5	7
5	Incumplimiento de plazos para la entrega del producto o servicio	8		0

No.	Principales proveedores con más quejas 2017	No. de quejas
1	DESPEGAR.COM MÉXICO, S.A. DE C.V.	123
2	SERVICIOS INTEGRALES DE MERCADOTECNIA CONSULTORES, S.A. DE C.V.	60
3	ESCÁPATE A LA RIVIERA MAYA, S.A. DE C.V.	55
4	CORPORATIVO TURÍSTICO DE MÉRIDA, S.A. DE C.V.	50
5	GRUPO HL TRAVEL, S.A. DE C.V.	43

Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP).

Es importante que realices consumos informados; no te dejes engañar por una agencia "patito"; haz caso omiso de las llamadas, correos, trípticos o volantes en los que las agencias te ofrecen atracciones turísticas a "bajo costo" o de manera "gratuita". Con la finalidad de que conozcas más información, la **Profeco** pone a tu disposición las siguientes herramientas:

1. **El Buró Comercial** https://burocomercial.profeco.gob.mx/, en el que encontrarás el número de quejas que tienen los proveedores ante **Profeco**, el porcentaje de conciliación, los motivos de las reclamaciones, si existen sanciones y si cuentan con contrato de adhesión registrado en esta institución.

2. Programa de "Monitoreo de Tiendas Virtuales", que está a tu disposición en el portal electrónico: https://www.gob.mx/profeco/documentos/monitoreo-de-tiendas-virtuales-114564?state=published, donde puedes revisar el cumplimiento de las obligaciones[2] por parte de los proveedores que ofrecen sus servicios vía medios electrónicos.

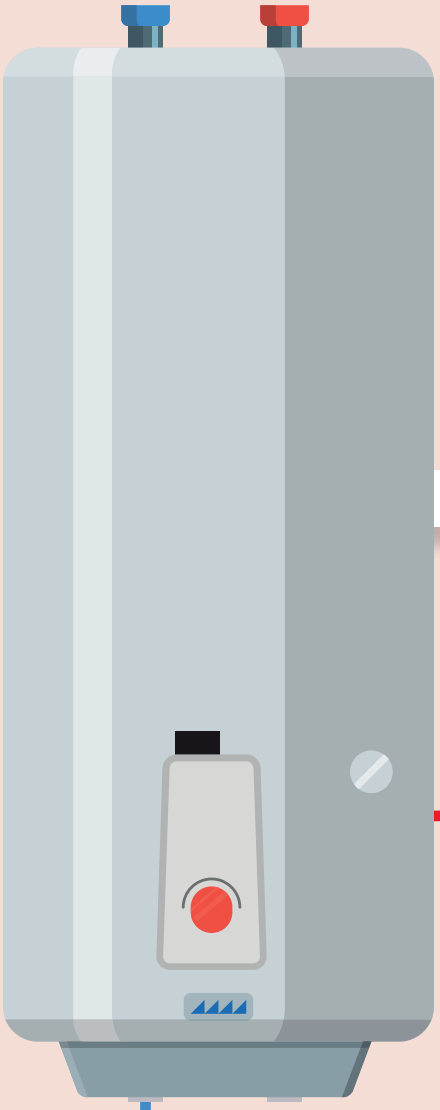
[1] Artículo 58 de la Ley General de Turismo.
[2] Artículo 76 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Si contrataste con una agencia de viajes e incumplió con los servicios ofrecidos, acércate a la **Profeco** para que presentes tu queja. Para recibir más información y orientación comunícate a los **Teléfonos del Consumidor: 01 (55) 5568 8722** para la Ciudad de México y área metropolitana, y **01 800 468 8722**, sin costo, desde el resto del país. Asimismo, reporta tu inconformidad ante la **Sectur**, en la dirección **http://www.sectur.gob.mx/quejas-e-inconformidades/** para que en el ámbito de sus atribuciones realice las acciones pertinentes.

Guía de Compra

Calentadores de agua

No te quedes sin agua caliente. Para saber qué tipo de calentador es el que más se adecua a tus necesidades, te recomendamos leer esta guía.



DE DEPÓSITO

El piloto de este tipo de aparatos debe mantenerse encendido para responder a la señal del termostato, el cual se acciona cuando el agua en el depósito se enfría y hace que el quemador encienda, permaneciendo así hasta alcanzar la temperatura programada; ello genera un consumo constante de gas si se queda prendido todo el día.

VENTAJAS

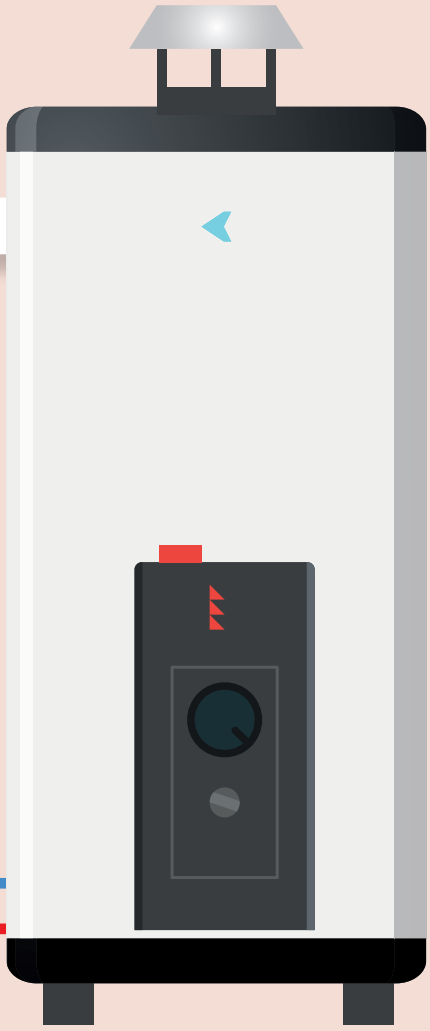
- Es el que más calienta, por lo que sirve para climas muy fríos.
- Puede instalarse lejos de la ducha y dar un buen servicio.
- Su mantenimiento no es costoso.
- Resiste aguas duras (con alto contenido de minerales).
- Si se apaga cuando no está en uso, gasta menos gas que sus competidores.

DESVENTAJAS

- Si se usa en modo automático, el consumo de gas es más elevado.
- Se desperdicia la energía utilizada en calentar el agua, que por no usarse se enfría.
- Cada vez que alguien se baña hay que esperar a que se vuelva a calentar todo el tanque.

DE RECUPERACIÓN RÁPIDA

Su tanque es más pequeño que los de almacenamiento, pero sus quemadores son más grandes, con lo cual calienta en menos tiempo y proporciona un flujo continuo de agua caliente. Requiere mantener el piloto encendido.

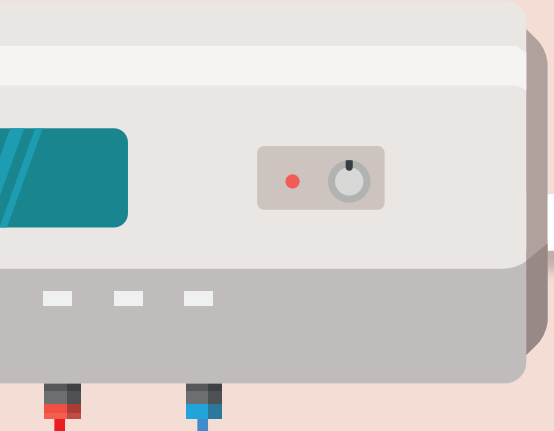


VENTAJAS

- Ocupa poco espacio.
- Suministra agua caliente sin interrupciones.
- Calienta el agua en menor tiempo, por lo que no requiere de una recuperación entre un baño y otro.
- Gasta menos gas que los de depósito si se mantiene encendido.

DESVENTAJAS

- Las variaciones mínimas hacen que el agua, en ciertos momentos, salga tibia en lugar de caliente.
- En climas muy fríos disminuye su desempeño.



INSTANTÁNEO

No usa piloto ya que una válvula enciende el calentador cuando se abre el grifo y lo apaga cuando deja de usarse.

VENTAJAS

- Son los que ocupan menos espacio.
- Su consumo de gas es el más bajo, pues sólo se encienden cuando abres la llave.

DESVENTAJA

- Su vida útil es más breve.
- No son para exterior.
- Requieren mantenimiento más constante que los otros.

Fuentes:
Conue y Revista del Consumidor (diciembre 2014). Cuando calienta el sol. Ya no tienes que gastar en gas. Revista del Consumidor, Edición Especial Profeco-Conue, 24-27.
Cómo elegir tu Boiler o Calentador de agua, en http://bit.ly/1rmqZDc

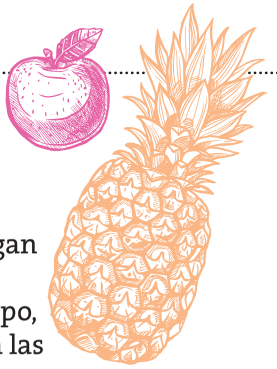
¿QUIERES SABER MÁS?

Calentadores de agua de uso doméstico [Estudio de Calidad" 49.1]

Dale PLAY
http://bit.ly/2tdYc9I

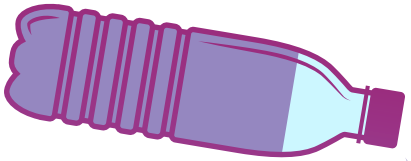
PARA PREVENIR GRIPE

Por: **Dr. Gabriel J. O'Shea Cuevas*** (colaborador invitado)



1 ALIMENTACIÓN SANA

Para reforzar tu sistema inmunológico, incrementa la ingesta de frutas que contengan vitaminas A y C, y consume alimentos que nutran tu cuerpo, así evitarás en mayor medida las enfermedades respiratorias.[1]



BEBE MÁS AGUA

Aumenta el consumo de líquidos sin azúcar agregada, duerme lo suficiente, controla el estrés y practica algún deporte de manera regular.

2

CON FIEBRE TOMA OTRAS MEDIDAS

Los síntomas de la influenza o gripe son parecidos al catarro común o resfriado; sin embargo, la primera es más grave y se presenta de manera abrupta. Se trata de una infección respiratoria aguda viral, contagiosa y generalmente con fiebre mayor a 38.4°C.[1, 2]

3

MEDIDAS HIGIÉNICAS

Si presentas síntomas de gripe, lávate las manos frecuentemente con agua y jabón; al toser o estornudar, cúbrete nariz y boca con un pañuelo o con el ángulo interno del antebrazo. Coloca dentro de una bolsa de plástico los pañuelos desechables empleados y mantenla cerrada, así evitarás propagar el virus.[3, 4]

4

5

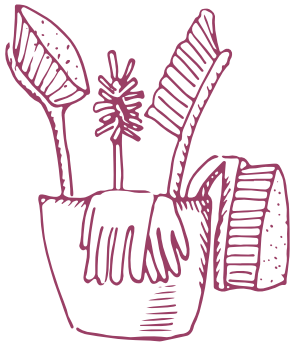
Evita cambios bruscos de temperatura, lugares concurridos y fumar. Si estás enfermo utiliza cubreboca para evitar la transmisión de la enfermedad a terceros.[3, 4]

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

Trata de no tocarte ojos, nariz o boca.

6 DESINFECTA SUPERFICIES

Se deben limpiar y desinfectar las superficies de contacto más comunes en el trabajo, hogar y escuela, especialmente cuando alguien está enfermo. Con esto disminuyen los contagios.[1]



7 CASOS DE CUIDADO EXTREMO

En niños menores de cinco años, embarazadas y adultos mayores de 65 años, así como en pacientes con asma, enfermedades cardiovasculares, renales, hepáticas, hematológicas, neuromusculares y diabetes mellitus, las medidas preventivas, como la vacunación, deben tenerse más en cuenta.[1,3]

8 VACÚNATE

También conocida como gripe, la forma más eficaz de prevenir la influenza y sus consecuencias graves es la vacunación.[2,3,5]

9 ACUDE CON EL MÉDICO

Durante los primeros días de gripe son de gran ayuda los antivirales que el médico prescriba; sobre todo, controla la fiebre con medios físicos y paracetamol u otro antinflamatorio no esteroideo. Los antibióticos sólo se usan en infecciones y neumonías bacterianas.[2,3,4]

10 NO TE AUTOMEDIQUES

En influenza y enfermedades virales evita el uso del ácido acetilsalicílico o salicilatos, ya que podría desarrollarse el síndrome de Reye (enfermedad grave caracterizada por alteración del cerebro y del estado de conciencia, con infiltración grasa en vísceras y crecimiento del hígado).[1,3]

* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular.

¿QUIERES SABER MÁS?

Los superíndices se refieren a la bibliografía, a la cual puedes acceder mediante el código QR.

http://bit.ly/2eChoLA →

Dale CLIC

De temporada

Papa

Se utiliza para preparar guisos, sopas, ensaladas, purés y frituras. Es un alimento básico a nivel mundial.

De apariencia redondeada, cáscara amarilla, roja o púrpura y pulpa blanca. La papa (*solanum tuberosum*) tuvo su origen hace 8 mil años al norte del lago Titicaca, a 3,800 metros sobre el nivel del mar en Sudamérica, en la cordillera de los Andes, frontera entre Perú y Bolivia. Los españoles la llevaron a Europa en el siglo XVI.

Existen 5 mil variedades de papa y en Perú se encuentran alrededor de 3 mil.

En nuestro país los estados productores son: Sonora, Sinaloa y Veracruz.

La papa no engorda (la saciedad que produce su consumo puede ayudar a las personas a mantener la línea); sin embargo, la forma de prepararla y su consumo con ingredientes de gran contenido de grasa aumenta su valor calórico.

Variedades

Vitelotte, Violette noir o trufa. Francesa, de sabor dulce, puede tener forma alargada u ovalada, de piel color violeta oscuro; una vez hervida o asada presenta un color azul oscuro, casi morado.

Red pontiac. Roja por fuera y blanca por dentro; debido a su textura harinosa es perfecta para cocer y guisar, y es la que mejor aguanta la refrigeración.

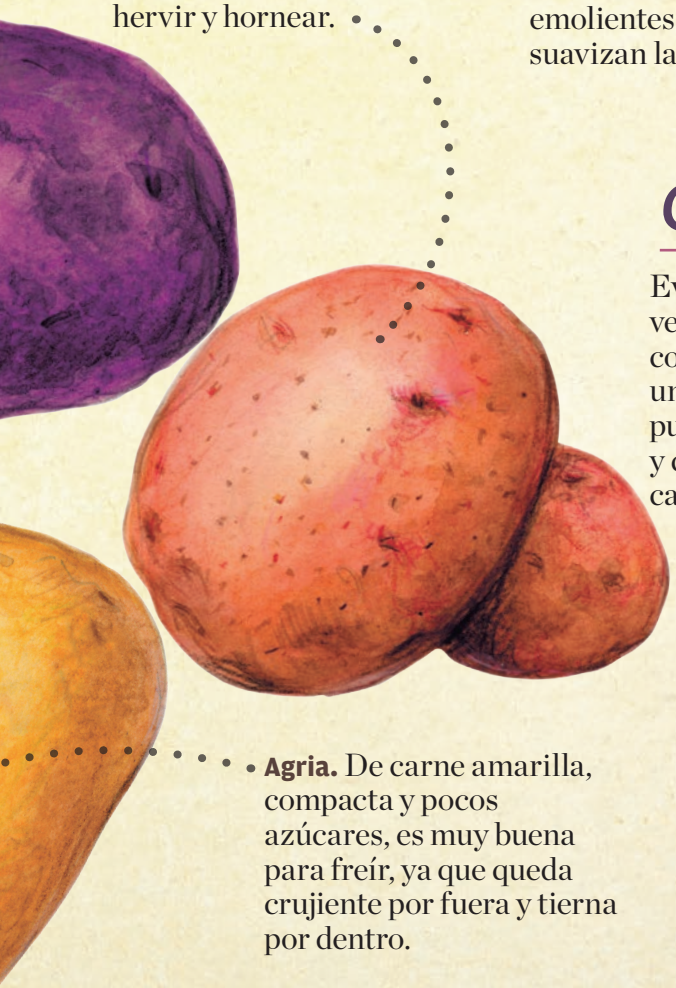
Propiedades

Rica en hidratos de carbono complejos, cualidad que la convierte en un alimento fundamental para aumentar la energía.

Aporta vitamina C, que aumenta las defensas y potencia la inmunidad natural del organismo.

Gracias a su contenido en potasio ayuda a controlar la hipertensión.

Yukon Gold. Canadiense, de piel dorada, delgada y lisa con pulpa amarilla; húmeda y de sabor mantecoso. Con ella se pueden preparar purés, cocer al vapor, freír, hervir y hornear.



Agria. De carne amarilla, compacta y pocos azúcares, es muy buena para freír, ya que queda crujiente por fuera y tierna por dentro.

Beneficios

Útil para incrementar las defensas.

Contiene emolientes que suavizan la piel.

Ayuda a aumentar la energía y a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Por su alto contenido en fibras es saludable para el sistema digestivo, al ingerirse con cáscara.

Compra y conservación

Evita adquirirlas verdes, ya que contienen solanina, un componente que puede ser tóxico y causar dolor de cabeza y diarrea.

Guárdalas en un lugar fresco y ventilado.

No las amontones ni las mezcles con otras frutas para evitar que germinen.

Ingesta recomendada

La recomendación es comer una papa diaria contada como una ración de carbohidrato complejo, según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura) y expertos en nutrición.

Dra. Esther Valencia, médico cirujano, maestra en nutrición.

Fuentes

- Patata: propiedades y beneficios, en http://bit.ly/2vhH2J8
- La papa es el alimento del mundo, en http://bit.ly/2ueu6qS
- Año internacional de la papa, en http://bit.ly/1N3F5Ec
- Yukon gold, en http://bit.ly/2sUSFFl
- Procesamiento y usos de la papa, en http://bit.ly/2tR6gi4
- La guía definitiva de las patatas, en http://bit.ly/2vhHKWV
- Propiedades de la patata, en http://bit.ly/2vhwuKg

En nuestra red

Papas rellenas con queso y semillas ["Platillo Sabio Profeco" 4.7]

Dale PLAY

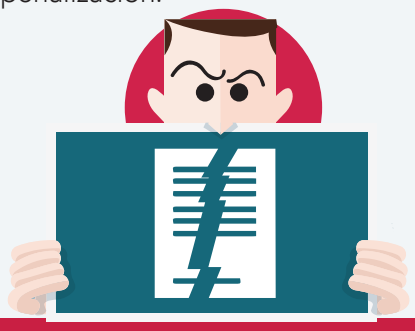
https://youtu.be/9hcgnmKiaEw

10 motivos

En estos días estar comunicado y disponible a través de servicios de telecomunicaciones es vital para el trabajo y la vida cotidiana. Por ello, debes estar al tanto de que los servicios que pagas sean los que estás recibiendo.

1 Incumplimiento

Si tu proveedor cambió unilateralmente las condiciones del contrato, puedes prescindir de sus servicios aunque el plazo forzoso convenido no haya concluido, sin penalización.



2 Nuevas opciones

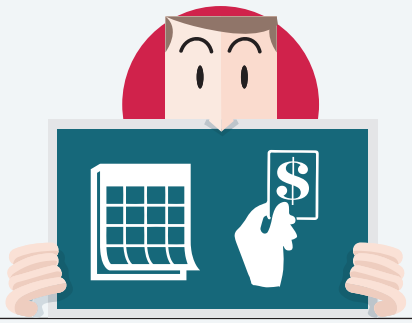
Puedes rescindir el servicio que contrataste o cambiar de paquete o plan de forma anticipada, pagando el costo remanente del equipo que adquiriste originalmente. Cubrirás una penalización convencional, si el contrato así lo establece.

3 Portabilidad fallida

Si la empresa que te provee el servicio de telefonía móvil o fija no portó tu número en 24 horas, puedes cancelar sus servicios y exigir el pago de las penas convencionales establecidas.

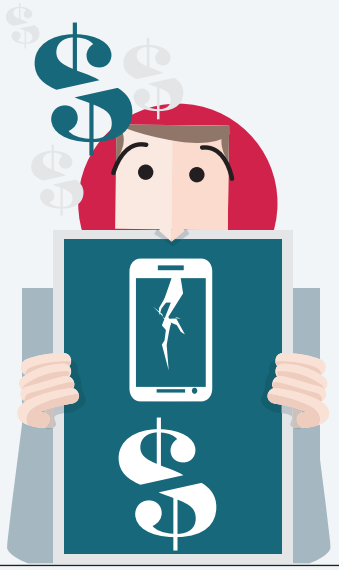
6 Tiempo fuera

Cuando el plazo por la prestación de un servicio concluya, tienes derecho a cancelar el contrato sin ser penalizado.



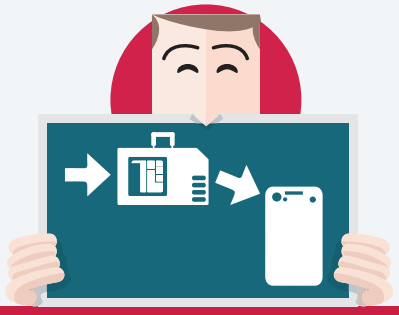
7 ¿Quién pidió eso?

En ningún caso el proveedor podrá cobrarte servicios que no hayas aceptado expresamente.



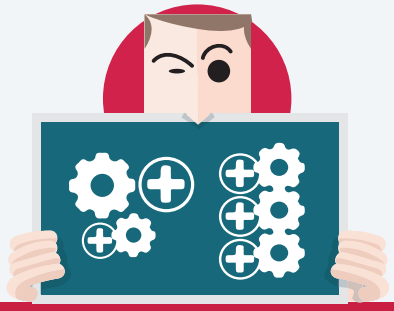
4 Portabilidad concluida

Si portaste tu número telefónico puedes dar por concluida la relación contractual con quien tenías el servicio. Los servicios adicionales que no dependan del número portado podrán seguir activos en los términos establecidos.



5 Ya no quiero servicios adicionales

Puedes prescindir de los productos o servicios adicionales que hayas contratado, sin que te suspendan o cancelen el normal.



para cancelar servicios de telecomunicaciones

Aquí te presentamos las causas por las cuales puedes cancelar tus servicios y, en determinado caso, cambiar de proveedor para maximizar tu experiencia con los servicios de telecomunicaciones que ofrece el mercado.

8 Equipos defectuosos

Cuando el equipo que contrates esté defectuoso o no sirva para el uso que está destinado, tienes derecho a que te lo cambien o a rescindir el contrato y a obtener la devolución del precio pagado más la bonificación o compensación.

9 Publicidad engañosa

Puedes cancelar el servicio si tomaste una decisión de compra inducida por publicidad engañosa.

10 Contrato de adhesión

Si el proveedor comercializa con un contrato de adhesión que no esté registrado ante Profeco, puedes cancelar el servicio.

FUENTE: LEY FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES Y RADIODIFUSIÓN, CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LOS USUARIOS DE LOS SERVICIOS PÚBLICOS DE TELECOMUNICACIONES.

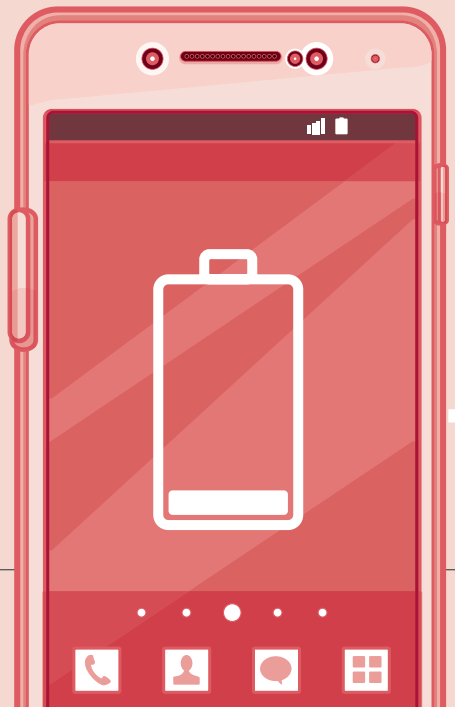
LA IMPORTANCIA DEL ETIQUETADO DE TU CELULAR

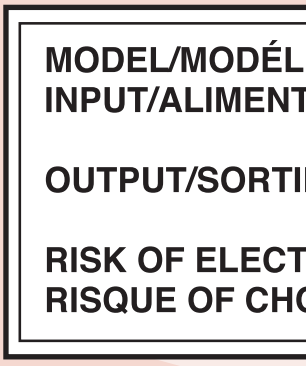
Si sigues la información del empaque o la etiqueta prolongarás la vida de tu equipo telefónico.

Existe gran variedad de equipos celulares, de diferentes marcas, características, precios y de distintos países de origen, como China, India, México, Vietnam, entre otros.

Todos deben cumplir con lo establecido en la **NOM-024-SCFI-2013, INFORMACIÓN COMERCIAL PARA EMPAQUES, INSTRUCTIVOS Y GARANTÍAS DE LOS PRODUCTOS ELECTRÓNICOS, ELÉCTRICOS Y ELECTRODOMÉSTICOS**, para ser comercializados en México.

Conforme a la norma referida, las características eléctricas deben visualizarse en el empaque de los equipos terminales de telefonía móvil, ya que muestran los rangos o valores sobre los que las baterías y adaptadores operan correctamente.





Estos datos deben encontrarse impresos, directamente en el empaque o en la etiqueta del mismo, y se denominan **"Características eléctricas nominales"**, las cuales deben ser al menos:

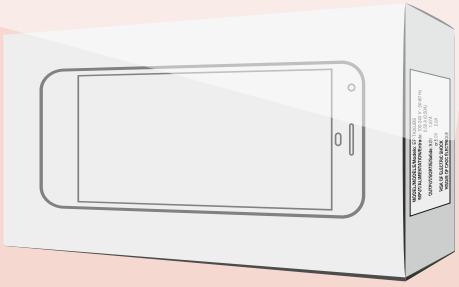
- Voltaje medido en volts **(V)**.
- Consumo de potencia medido en watts **(W)** o consumo de corriente amperes **(A)**.
- Frecuencia medida en hertz **(Hz)**.

El voltaje y la frecuencia varían en cada país, pero los aplicables en México son:

Voltaje	**127 V**
Frecuencia	**60 Hz**
Consumo de corriente	**Lo podemos encontrar expresado en amperes (A)**

Es importante tener en cuenta que si el fabricante o importador no hace referencia a esta información, incumple con la **NOM**, por lo que existe la posibilidad de que se dañe o degrade alguno de los componentes internos y/o la batería del equipo.

E/Modelo: EP-TA20JBS
TATION/Entrada: 100-240 V - 50-60 Hz
0.50 A (0,50A)
E/Salida: 9.0V 1.67A
or 5.0V 2.0A
TRIC SHOCK
OC ÉLECTRIQUE



SE RECOMIENDA:

- **Utilizar** el adaptador que incluye tu equipo celular.
- **Revisar** las características eléctricas nominales antes de conectar el cargador a la toma de corriente.
- **En caso** de que no lleves contigo el adaptador original y te presten uno, asegúrate que sea del **mismo modelo** de tu equipo, debido a que aunque sea de la misma marca o tenga la misma entrada, no implica que las características sean iguales.
- **Cuando viajes** al extranjero verifica el voltaje y la frecuencia del país antes de poner a cargar tu celular.
- **Adquiere** tu equipo móvil y adaptador en lugares **legalmente** establecidos.
- **Revisa** que no falte ninguno de los tres **datos mínimos** (voltaje, frecuencia y consumo de corriente) en el empaque o etiqueta.

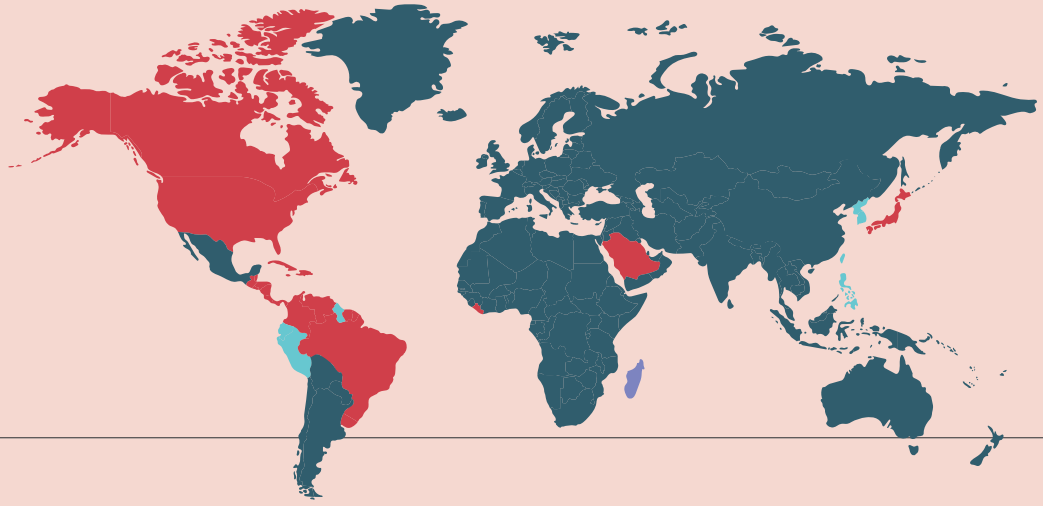
Ejemplo de misma marca y diferente modelo:

HECHO EN CHINA
VOLTAJE DE ALIMENTACIÓN: 3,8 cc
ADAPTADOR ca/cc ENT: 100-240V ca 50/60Hz 0.35A
SAL: 4,75 Vcc 0,4 A o 4,75 Vcc 0,55 A o 5 Vcc 0,7 A o 5 Vcc A
CONTENIDO: 1 TELÉFONO CELULAR
1 BATERÍA RECARGABLE DE Li-ion 1 ADAPTADOR ca/cc
1 MANOS LIBRES 1 CABLE DE DATOS USB (Opcional)
1 MEMORIA MICRO SD (Opcional)
MANUAL DE OPERACIÓN EN ESPAÑOL EN EL INTERIOR DE ESTE EMPAQUE

HECHO EN VIETNAM
VOLTAJE DE ALIMENTACIÓN: 9,0 Vcc
ADAPTADOR ca/cc ENT: 100-240Vca 50/60Hz 0,5A
SAL: 9,0Vcc 1,67A o 5,0Vcc 2,0A
CONTENIDO: 1 TELÉFONO CELULAR
1 ADAPTADOR ca/cc 1 CABLE DE DATOS USB (Opcional)
1 MANOS LIBRES (Opcional) 1 PIN DE EYECCIÓN (Opcional)
1 CONECTOR USB (Opcional)

Ten en cuenta que hacer uso incorrecto de tu equipo celular y adaptador puede resultar en la invalidez de la garantía en caso de falla.

VOLTAJES Y FRECUENCIAS EN EL MUNDO



- 220-240 V / 50 Hz
- 220-240 V / 60 Hz
- 110-127 V / 60 Hz
- 100-127 V / 50 Hz

Dinero falso, identifícalo

Por Gabriel Orihuela

El dueño de la tienda toma el billete, lo mira a contraluz, lo frota y lo pasa por debajo de una luz negra. Mira y mientras lo devuelve dice: "uy, es falso".

Todos los días utilizas dinero: compras productos, pagas servicios, cubres deudas, etcétera. Aunque en el último año se detectaron menos billetes falsificados, mientras más de estas transacciones en efectivo hagas, más aumenta la posibilidad de que te toque uno.

UN BILLETE SOSPECHOSO

No trates de que alguien te acepte un billete falso, pues es un delito que se castiga con multa y hasta 12 años de cárcel; tampoco lo destruyas ni lo guardes.

Debes llevarlo a cualquier sucursal bancaria para que, a su vez, lo envíen al Banco de México (Banxico) para que lo analicen. Si estás en la Ciudad de México, también puedes entregarlo directamente en las ventanillas de atención al público de esa institución.

Si lo llevas al banco deben entregarte un "Recibo de Retención de Monedas Metálicas y/o Billetes Presuntamente Falsos".

La entidad financiera tiene 20 días hábiles para mandar el billete al Banxico y éste, entre 10 (si es moneda nacional) y 20 días (si es extranjera) para dar a conocer el resultado de su investigación.

Al final puedes consultar en la sucursal a la que llevaste el billete o por internet en la siguiente liga: http://bit.ly/2tBxMmX.

La buena noticia es que si el billete es auténtico el banco te reembolsará tu dinero. Lo malo es que si es falso o fue alterado, Banxico se queda con él y no podrás recuperar el importe, pues realmente se trata de un papel sin valor.

FALSO Y DEL BANCO

Si el billete apócrifo te lo dieron en la caja de un banco o en un cajero automático, la ley te da derecho de reclamación a la institución, siempre y cuando lo hagas en un plazo máximo de cinco días hábiles. Para ello debes entregar el billete al banco y pedir un recibo, entregar copia de tu identificación oficial y elaborar un relato de puño y letra donde especifiques detalladamente cómo te dieron la pieza, incluyendo la sucursal, fecha y hora, entre otros datos.

Además, te pedirán el comprobante de la transacción; por ejemplo, el recibo del cajero automático, pero esto sólo si cuentas con él, pues no es obligatorio.

Si se resuelve la reclamación a tu favor, el banco deberá entregarte el importe reclamado.

En caso contrario te debe informar, por escrito, las razones de su negativa. En este supuesto, puedes esperar el resultado del análisis de la pieza por parte del Banxico, ya que si resultara auténtica, podrías recuperar tu dinero.

DINERO MALTRATADO

Debido a que andan de allá para acá, los billetes pueden rasgarse o incluso perder alguna de sus partes; sin embargo, el simple hecho de que el papel moneda esté roto o rasgado no hace que pierda su valor; de hecho, se recomienda repararlo con cinta adhesiva transparente y utilizarlo normalmente.

Con los billetes incompletos la historia es distinta, pues dependiendo de qué tan grande es el trozo que hayan perdido, algunos pueden cambiarse por otros del mismo valor, mientras que hay casos en que pierden su valor.

Por ello, verifica que al billete no le falte una superficie igual o mayor a 6.16 centímetros cuadrados, algo así como el tamaño de una moneda de diez pesos actual.

Para cambiarlo puedes usar el servicio gratuito de canje de billetes y monedas disponible en la mayoría de las sucursales bancarias.

EL BANCO VERIFICARÁ, DENTRO DE CINCO DÍAS HÁBILES, SI LA OPERACIÓN SE HIZO CONFORME A LO SEÑALADO EN TU RELATO.

En una investigación se demostró que por el método de falsificación, el autor no podía ser otro que Enrico Sampietro, pues la técnica era la misma que utilizó para falsificar dólares en Cuba.

Ese mismo año, el banco reconoció la necesidad de tener una oficina especializada en la prevención de falsificación de moneda y en el uso de esas falsificaciones.

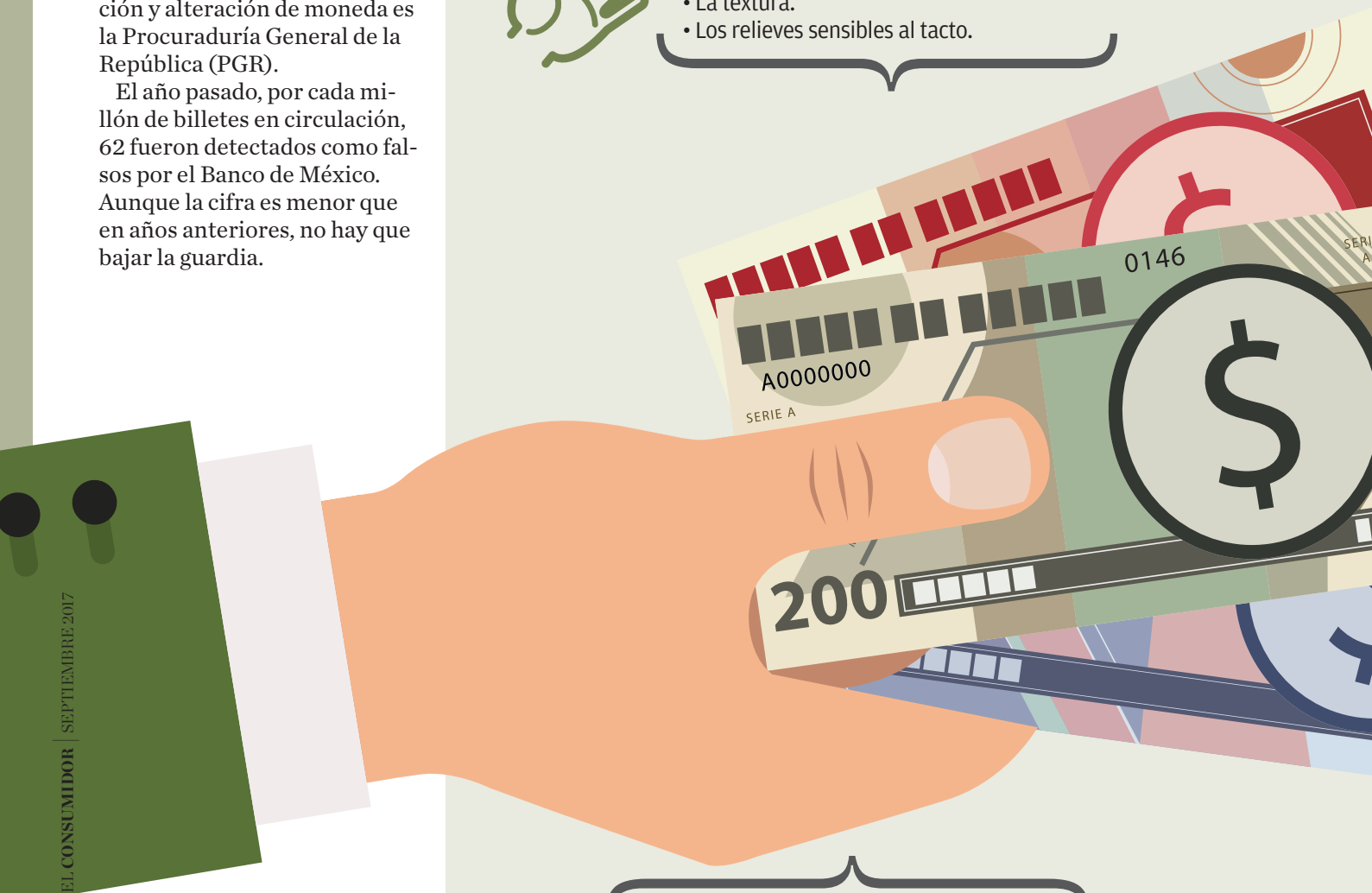
Ahora la instancia para investigar los delitos de falsificación y alteración de moneda es la Procuraduría General de la República (PGR).

El año pasado, por cada millón de billetes en circulación, 62 fueron detectados como falsos por el Banco de México. Aunque la cifra es menor que en años anteriores, no hay que bajar la guardia.

Billetes

Evitar ser víctima de los falsificadores es relativamente sencillo, si se tiene el hábito de revisar los elementos de seguridad con los que el Banco de México (Banxico) ha dotado a los billetes que circulan en el país.
Sólo te toma unos segundos y te puede ahorrar un trago muy amargo:

1. Toca la superficie del billete y siente:
- La textura.
- Los relieves sensibles al tacto.



2. Mira el billete a contraluz e identifica:
- El registro perfecto.
- La marca de agua.
- El hilo microimpreso.
- El hilo de seguridad.
- La ventana transparente.
- El folio creciente.
- Los folios.
- El número oculto (se requiere un punto de luz).

Billetes falsos captados
(piezas por millón)

Denominación en pesos	2014	2015	2016
20 pesos	0.1	1.2	1.3
50 pesos	26.8	23.9	16.4
100 pesos	90.2	98.5	79.7
200 pesos	106.6	94.7	87.6
500 pesos	79.0	81.4	74.1
1,000 pesos	104.3	88.1	82.8
Todas las denominaciones	71.6	70.7	61.8

3. Gira el billete y ve:
- El elemento que cambia de color.
- La mariposa bicolor.
- El hilo 3D.

Si cuentas con una lupa puedes identificar los textos microimpresos y los fondos lineales. Además, si tienes un negocio, te conviene comprar una **máquina de luz ultravioleta** (mejor conocida como luz negra) para identificar la fluorescencia del mismo.

Monedas

Aunque es menos común que la falsificación de billetes, también hay monedas falsas rondando por ahí, así que debes verificarlas:

1. AL TACTO

El ensamble. En las bimetálicas (de 1, 5, 10 y 20 pesos) el ensamble del aro exterior es prácticamente perfecto, por lo que no debes notar ningún borde en su unión con el centro de la moneda.

El canto. La orilla de una moneda puede ser lisa o con diferentes tipos de ranuras. Si notas rebabas u otras irregularidades puede ser una apócrifa.

La textura. Una moneda debe tener una textura lisa. Si la sientes resbalosa o jabonosa, puede tratarse de una fundida, es decir, falsa.

2. CON LA VISTA

Color. Es característico y único. Las monedas mexicanas no cuentan con ningún tipo de recubrimiento, ni tienen chapa metálica o pintura sobrepuesta, por lo tanto, no se decoloran.

Brillo. Al igual que el color, es característico para cada aleación. Si notas algo raro puede ser una moneda falsa.

La lisura. Las partes de la moneda que no tienen grabado deben ser lisas, uniformes y sin porosidades.

Desgaste. Al ser utilizadas diariamente, sufren un desgaste natural y disparejo. Si una moneda tiene un desgaste parejo, puede tratarse de una ilegal.

3. POR COMPARACIÓN

Si tienes dudas sobre una moneda, puedes comparar su peso, diámetro y espesor con otra que tengas la seguridad de que es auténtica. Cualquier diferencia puede indicar que se trata de una falsa.

Más información

Si necesitas más datos sobre este tema. puedes llamar al 01-800-BANXICO (01 800 226 9426) o escribir a dinero@banxico.org.mx

Fuente: Banxico

¿QUIERES SABER MÁS?

https://youtu.be/kGZVO4tE_EM

Dale PLAY

¿Proveedor **sabes si tu publicidad cumple con la ley?**

Profeco te orienta mediante

a) Es un diagnóstico preventivo por medio del cual la Profeco revisa tu publicidad masiva (medios de comunicación) antes de que la difundas.

b) El Copy Advice es la respuesta a tus dudas. Y no es vinculante (no es un permiso, autorización o visto bueno).

c) Recuerda que la información que porporciones está protegida por la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública (LFTAIP) y por la Ley General de Transparencia y Acceso a la Información Pública (LGTAIP).

¿Cómo funciona?

El solicitante deberá de cumplir con los siguientes requisitos:

1. Contar con un proyecto o pauta publicitaria inédita (que no se haya difundido antes y que se vaya a dar a conocer en medios impresos, electrónicos televisivos o radiofónicos).

2. Formular la solicitud por escrito libre, manifestando, bajo protesta de decir verdad, que la pieza o pauta sometida a revisión no se ha difundido por ningún medio o forma.

3. Para el caso de personas morales, acompañar en copia certificada el instrumento notarial del que se desprendan las facultades de representación del promovente, o que el solicitante acredite su personalidad mediante copia certificada.

4. Adjuntar la pieza o pautas publicitarias completas y en idioma español y precisar por qué medio serán difundidas.

5. La Dirección General de Procedimientos emitirá opinión por escrito, en un plazo de 5 a 10 días hábiles, la cual contendrá las sugerencias que se estimen pertinentes en relación con el cumplimiento de las disposiciones de la ley en la materia.

el “Copy Advice”

Beneficios

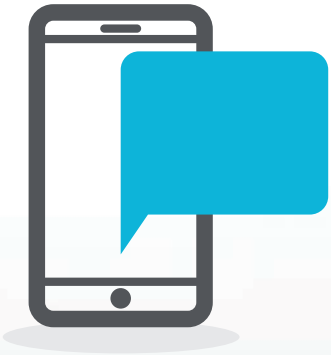
- ***Es un servicio gratuito.***

- ***Ayuda a que se cumpla la Ley Federal de Protección al Consumidor y demás normas aplicables.***

- ***Evita la imposición de multas administrativas por la difusión de publicidad engañosa, que van de $146,620.98 a $4’105,387.31.***

¿Dónde solicitarlo?

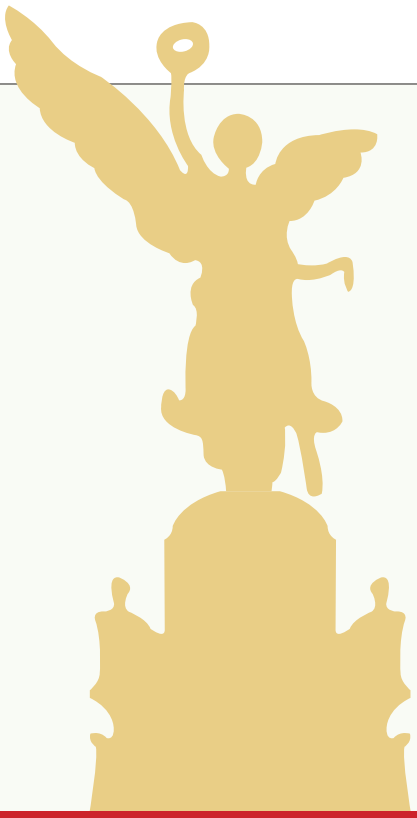
El escrito de solicitud se deberá presentar en la **oficialía de partes de la Dirección General de Procedimientos**, con domicilio en avenida José Vasconcelos 208, piso 12, colonia Condesa, Delegación Cuauhtémoc, C.P. 06140, Ciudad de México.



Contacto:

copyadvice@profeco.gob.mx

Teléfono **(55) 56 25 67 00** extensiones 11200 y 11372



Consumo pa

Tequila, **mezcal**, **pulque**, **cerveza**, **pozole**, **chiles en nogada**, **tinga**, **pambazos**, **enchiladas,** etcétera, forman parte de la lista de la gastronomía mexicana y se explotan al máximo cuando de celebrar la **Independencia** de nuestro país se trata, por ello te invitamos a realizar un consumo responsable en estas fechas.

Las **compras** para festejar este día el año pasado se realizaron entre el **11** y **15** de septiembre, es decir, se anticiparon. Este es el mes en que los hogares mexicanos realizan **3.5** más visitas al punto de venta, lo que se traduce en un aumento de **10.3%**, comparado con un mes promedio, y en cada ocasión gastan **$50.6** (5.5% más que cualquier otro mes).

Para el **sector de autoservicios**, en ventas al mayoreo, la primera quincena de septiembre es la tercera más importante del año, ya que representa **3.9**% más en ventas en los rubros mencionados.

El análisis de **Nielsen** divide las compras por niveles socioeconómicos: el **nivel alto** (**43.5%**), **medio** (**27.4%**) y **bajo** (**29.1**); los gastos promedio por estrato social están entre los **551**, **520** y **404** pesos, respectivamente.

El análisis de **Nielsen Retailer Facts 2015** sobre fiestas patrias asegura que durante esta celebración se incrementan considerablemente las ventas de **bebidas alcohólicas** y de **alimentos relacionados** con la preparación de **platillos típicos mexicanos**.

En lo referente a **autoservicios**, estos venden **10%** o más que el promedio, con las bebidas alcohólicas, comestibles típicos y desechables como las mercancías con más demanda, mientras que en las tiendas de conveniencia las bebidas como el **whisky** y el **tequila** ingresan al **top 10** de ventas.

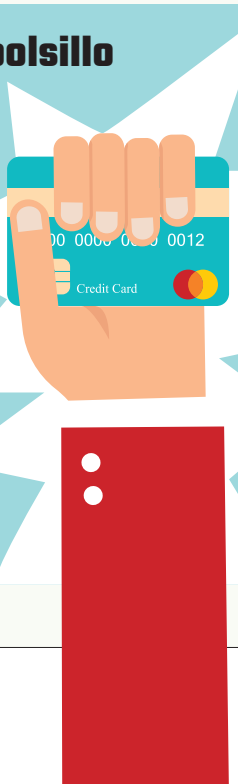
A decir de **Nielsen**, los establecimientos de autoservicio reflejan **5%** más de ventas en esta temporada y los artículos más solicitados son: **tequila** (20%), **tortillas, tostadas y totopos** (14%), **cremas comestibles** (14%), **vegetales en conserva** (11%), **whisky** (10%), **ron y brandy** (8%).

Las tiendas mayoristas tienen un crecimiento de **19.3%** en ventas y las categorías que destacan son: **tequila** (17%), **cremas comestibles** (11%), **vegetales en conserva** (10%), **whisky** (8%), **chocolates de mesa** (8%), **ron y brandy** (8%), **mezcales y aguardientes** (7%) y **platos desechables** (7%).

trio

El 207 aniversario de la Independencia de México es un hecho. El folclor, los platillos mexicanos y los motivos patrios serán de nueva cuenta los protagonistas de una celebración que enmarca nuestra identidad.

Que "el grito" no lo dé tu bolsillo



• **Evita dar el tarjetazo.** Es común que la euforia de las celebraciones nos lleve a usar la tarjeta de crédito sin medida, pero recuerda que éste es un medio de pago eventual y no una extensión de tus ingresos. Si aun así optas por hacer uso de ella en estas fiestas, es recomendable que a la hora de cubrir tu saldo liquides el total de lo que gastes para evitar el pago de intereses y la acumulación de deudas.

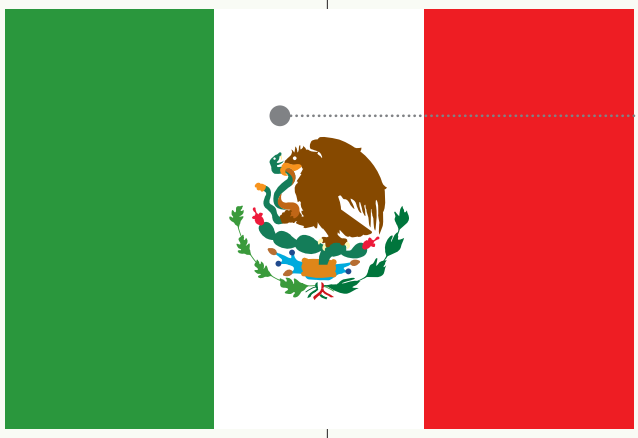
• **Antes de hacer cualquier gasto** es conveniente que realices un presupuesto para las necesidades básicas: vivienda y servicios, alimentación, transporte y pago de deudas. Después de esto, considera los recursos con los que dispones para la celebración de nuestra independencia.

• **Elabora una lista** de lo que necesitas para festejar estas fechas y compara precios. Considera los gastos de comida, bebida, opciones de paquetes en restaurantes o bares.

• **Si decidiste cenar en casa y con la familia, no asumas todos los gastos**. Pónganse de acuerdo sobre lo que harán para la celebración, fijen un presupuesto y decidan cómo compartirán gastos. Mientras más personas aporten, el festejo será más divertido y económico.

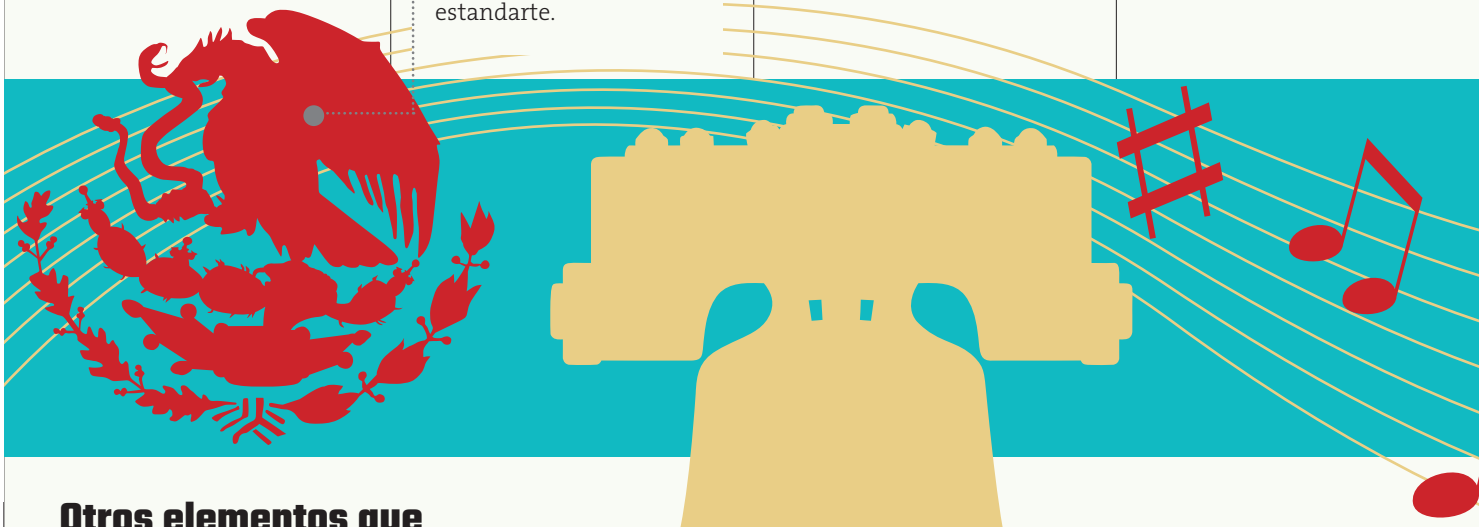
Símbolos patrios

El himno, el **escudo** y la **bandera nacional** son los símbolos que representan la identidad nacional y arraigan un sentimiento de pertenencia para todos los mexicanos, ya sea dentro o fuera del país.



Águila

La primera vez que el **águila** se instauró como escudo nacional fue en **1821**. Durante la **Guerra de los Tres** años entre liberales y conservadores, ambos bandos utilizaron la figura del águila como estandarte.



Otros elementos que representan nuestra identidad e independencia

Campana de Dolores

El cura **Miguel Hidalgo** hizo sonar la campana la madrugada del **16 de septiembre de 1810** en la localidad de **Dolores, Guanajuato**, como señal de que debían salir los insurgentes a manifestarse en contra de la corona española.

Fue creada el **28 de julio de 1768** y se le dio el nombre de **Esquilón San José**, una deidad que era considerada como patrona de la provincia Nueva España.

Está fundida en bronce puro, mide **1.77 metros** de alto, **1.09 m** de diámetro y tiene 11 cm de espesor.

El **28 de julio** del mismo año, los generales **Sóstenes Rocha** e **Ignacio Salas** fueron los encargados del traslado de la pesada pero importante reliquia a la Ciudad de México.
El **14 de septiembre de 1896** fue colocada en el balcón central del Palacio Nacional.

Bandera

La **Bandera Nacional** actual se manufacturó el **16 de septiembre de 1968** y se confirmó ante la ley el 24 de febrero de ese mismo año. Se dice que el rediseño de nuestra enseña patria fue debido a la participación de México como sede de los Juegos Olímpicos.

Himno

Durante **30 años**, el país no tuvo un himno distintivo. El 12 de noviembre de **1853**, el gobierno realizó un concurso para encontrar la letra y la musicalización que distinguirían a México del resto de los países.

El **3 de febrero de 1954** se publicó en el **Diario Oficial** el nombre de **Francisco González Bocanegra** como ganador del certamen.
El 2 de agosto se declaraba ganador de la musicalización del himno a alguien que sólo había firmado como J. N. Dos días después el gobierno pidió al autor revelar su nombre. El músico español **Jaime Nunó Roca** declaró la autoría de la obra.

La noche del **15 de septiembre de 1854**, con motivo de los festejos por el Grito de Independencia, se estrenó el Himno Nacional en el Teatro Santa Anna.

Ángel de la Independencia

Este 16 de septiembre la **Columna de la Independencia de México** cumple 107 años de haber sido inaugurada por el entonces presidente Porfirio Díaz, con motivo del Centenario de la Independencia de México.
Este monolito, conocido también como Victoria Alada, fue un proyecto a cargo del arquitecto Antonio Rivas Mercado, cuya primera piedra se colocó en 1902 y se terminó en 1910.

En 1925, el mausoleo situado en la base del monumento recibió los restos de los héroes de la Independencia: **Juan Aldama, Ignacio Allende, Nicolás Bravo, Vicente Guerrero, Miguel Hidalgo y Costilla, José Mariano Jiménez, Mariano Matamoros, Francisco Javier Mina, José María Morelos y Pavón, Andrés Quintana Roo, Leona Vicario, Guadalupe Victoria, Pedro Moreno y Víctor Rosales**.

En julio se cumplieron 60 años de que un sismo de 7.7 grados derribó este monumento, dejándolo destrozado, por lo que fue necesaria su reconstrucción y un año después, el 16 de septiembre de 1958, fue reinaugurada.
El Ángel de la Independencia es el símbolo de la patria liberada y es hoy en día punto de reunión y telón de fondo para todo tipo de festejos en la Ciudad de México.

Zócalo

Debido a su importancia es, junto con el **Zócalo,** uno de los dos lugares donde los mexicanos se reúnen para diversos festejos o protestas.

Fuentes:
https://culturacolectiva.com/historia/historia-de-los-simbolos-patrios-mexicanos/
https://independenciademexico.com.mx/campana-de-dolores/
http://ciudadmexico.com.mx/atractivos/angel_de_%20la_%20independencia.htm
http://www.gobernacion.gob.mx/es_mx/SEGOB/Antecedentes

12
RECETAS
Muy
MEXICANAS

Edición ESPECIAL Recetas Patrias

En la cocina nacional contamos con diversos platillos y dulces típicos para degustar en el mes patrio, como: chiles en nogada, tostadas, pozole, pambazos, buñuelos, capirotada o jericalla, que pueden variar de acuerdo con la economía y región del país.

En las entidades ubicadas al norte celebran el 15 de septiembre con cabrito, discada o carne asada; hacia el centro del país, con barbacoa, tamales o un asado de bodas o mole; en las costas, con pescado a la talla, zarandeado o langosta con frijoles, y más al sur con panuchos, sopa de chipilín o pan de cazón.

A continuación te presentamos 12 recetas de platillos mexicanos para disfrutar en estas fiestas.

MENUDO EN VERDE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 497 kcal • Proteínas 29 g • Grasa 18 g • Fibra dietética 9 g • Colesterol 113 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- ¾ kg de pancita de res limpia
- 3 calabacitas medianas (450 g) partidas en cubos medianos
- 300 g de tomate verde
- 1 cebolla mediana (200 g)
- ¼ kg de habas verdes sin vaina
- 3 limones (90 g) partidos por la mitad
- 3 ramas de cilantro finamente picado (15 g)
- 3 chiles verdes (12 g) o al gusto)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- 1 pizca de cominos
- ¾ kg de tortillas
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece la pancita en dos litros de agua con una hoja de laurel, un trozo de cebolla, un ajo y sal al gusto. Ya cocida, córtala en cuadritos y reserva el caldo.
2. Licua los tomates crudos con la mitad de la cebolla, el ajo, los chiles y los cominos.
3. En una olla, calienta el aceite, cuela y fríe la salsa hasta que sazone. Salpimienta al gusto.
4. Agrega a la olla que contiene la salsa, la pancita cortada y su caldo. Al soltar el hervor, agrega las habas verdes.
5. Cuando las habas estén a punto de cocerse, añade las calabacitas y una rama de epazote. Si es necesario, añade más agua o caldo y verifica la sazón, añadiendo sal al gusto. Deja hervir hasta que las calabacitas estén tiernas.
6. Pica finamente el resto de la cebolla y resérvala.
7. Sirve la pancita muy caliente y aderézala con limón, orégano y cebolla al gusto. Acompáñala con las tortillas calientes.

TACOS CON SALSA DE PEPITA VERDE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 560 kcal • Proteínas 25 g • Grasa 18 g • Fibra dietética 9 g • Colesterol 132 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- 24 tortillas (720 g)
- 275 g de pepita verde o pasta de pepita
- 3 huevos (165 g) cocidos y picados
- 3 jitomates medianos (660 g)
- 3 calabacitas (450 g), cortadas en cubos pequeños y cocidas tiernas
- ½ cebolla (100 g) asada
- 1 rama de epazote (10g)
- 1 chile habanero (6 g) partido por la mitad
- 2 dientes de ajo (4 g) asados
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Pon a hervir el agua con la rama de epazote y, cuando ya haya tomado color verde, apártala del fuego, retira el epazote y deja que enfríe.
2. Licua la pasta de pepita o la semilla (reserva algunas para adornar) con la infusión de epazote. Calienta una cucharada de aceite y vierte ahí lo licuado. Sazona con sal y pimienta al gusto y deja ahí hasta que adquiera la consistencia y sabor deseado. Deja enfriar la salsa.
3. Aparte, licua los jitomates con la cebolla y el ajo asados. Cuela y vierte sobre una sartén con 1 cucharada de aceite caliente, salpimienta y deja sazonar con el chile habanero hasta que tenga el picor y textura deseada. Reserva.
4. Aparte, mezcla la calabacita con el huevo picado y salpimienta al gusto.
5. Al momento de servir, calienta las tortillas y pásalas por la salsa fría para que no se rompan. Rellénalas con el huevo y calabacita y forma los tacos. Caliéntalos en el horno o en microondas y sirve inmediatamente bañados con la salsa de tomate. Adorna con unas semillas de pepita o unas rebanadas de calabaza.

POLLO HIDALGUENSE

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 458 kcal • Proteínas 22 g • Grasa29 g • Fibra dietética 4 g • Colesterol 64 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- 6 piezas de pollo limpias y salpimentadas (800 g)
- 6 papas cortadas en cubos o cuarterones (800 g)
- 2 jitomates grandes asados y molidos (500 g)
- ½ kg de hongos limpios, cortados y escurridos. Puedes usar los de tu preferencia
- 3 chiles poblanos asados, desvenados y en rajas (300 g)
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 1 rama de epazote (5 g)
- 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
- 1 ½ taza de caldo de pollo o agua
- 9 cucharadas de aceite (90 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Calienta la mitad del aceite y sofríe las papas y el pollo hasta que se vean doraditos. Retira de la sartén y reserva.

2. Vierte el aceite restante en la misma sartén y acitrona la cebolla y el ajo. Incorpora los hongos y sofríelos hasta que comiencen a soltar su jugo.

3. Agrega el jitomate y cuando comience a cambiar de color, añade las rajas y el epazote.

4. Vierte el caldo, el pollo y las papas. Salpimienta al gusto; tapa, baja el fuego y deja guisar hasta que el pollo y las papas estén cocidos. ¡Listo! Sirve el pollo bien caliente.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

RECUERDA QUE ANTES DE COMPRAR
TIENES DERECHO A COMPARAR

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $

POZOLE VERDE CON POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 467 kcal • Proteínas 20 g • Grasa 17 g • Fibra dietética 12 g • Colesterol 41 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- 1 kg de maíz cacahuacintle precocido
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada (600 g)
- 1/2 kg de tomates verdes hervidos
- 7 rabanitos lavados, desinfectados y cortados en rodajas
- 2 cucharadas de aceite
- 1/4 de cucharadita de pimienta en polvo
- 3 limones
- 6 chiles serranos hervidos
- 1/4 de cucharadita de comino en polvo
- 1/2 manojo de hojas de cilantro
- 1/2 manojo de hojas de perejil
- 7 hojas de lechuga desinfectada y picada
- 1 aguacate grande rebanado
- 1 cebolla, una mitad picada y la otra cortada en dos trozos
- 3 ramas de epazote
- Orégano triturado al gusto
- 14 tostadas sin grasa
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. El maíz se lava, se descabeza (en caso necesario) y se pone al fuego en una olla tapada junto con el caldo de pollo, un trozo de cebolla y 1/2 cabeza de ajo (envuelta en un pedacito de manta de cielo para poder retirarla posteriormente).
2. Cuando el maíz empieza a abrirse, se baja el fuego y se deja hervir (unas cuatro horas aproximadamente) hasta que esté suave y reventado. Se retiran los ajos.
3. Aparte, se licuan los tomates con los chiles y las hojas de cilantro, perejil y epazote, el trozo de cebolla restante y un diente de ajo (si es necesario se agrega un poco de caldo para facilitar el licuado).
4. La salsa se cuela y se sofríe en el aceite caliente durante 15 minutos. Se sazona con pimienta, cominos y sal al gusto.
5. La salsa se incorpora al pozole. Se comprueba la sazón cuidando que tenga caldo suficiente y se deja hervir durante 15 minutos más.
6. Se sirve bien caliente, se le pone encima el pollo deshebrado y se adorna con rabanitos, lechuga, cebolla, orégano, aguacate y unas gotitas de limón. Se acompaña con tostadas.

TACOS CANTINEROS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 527 kcal • Proteínas 24 g • Grasa 22 g • Fibra dietética 6 g • Colesterol 54 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

- 540 g de tortillas de maíz
- 2 papas medianas (400 g) cocidas y machacadas
- 500 g de carne molida de res (baja en grasa)
- 1 cebolla chica (200 g), la mitad finamente picada y la otra mitad en plumillas
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- > 90 ml de aceite

Vinagreta de verduras:

- 1 zanahoria (100 g) cocida en cuadritos
- 1 betabel (170 g) cocido y picado en cuadritos
- 1 trozo de col morada (120 g) finamente picada
- Chile habanero o serrano al gusto
- 1 manojito de hierbas de olor
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Acitrona la cebolla fileteada y uno de los ajos con sólo una cucharada de aceite.
2. Agrega la zanahoria y el betabel con un poquito de agua. Tapa y deja que las verduras se suavicen ligeramente.
3. A media cocción, incorpora la col, el chile, las hierbas de olor y el vinagre, y salpimienta. Si es necesario, añade un poquito más de agua. Mantén a fuego bajo hasta que los vegetales tengan el punto de cocción deseado. Reserva.
4. Aparte, calienta dos cucharadas de aceite en una sartén y acitrona la cebolla y el ajo restantes.
5. Inmediatamente agrega la carne molida, salpimienta, tapa, baja el fuego y deja que se cueza a fuego bajo hasta que sus jugos se consuman.
6. Coloca la papa machacada en un bol y agrega la carne. Revuelve muy bien y verifica la sazón.
7. Al momento de servir, barniza las tortillas con un poco de aceite, caliéntalas y rellena cada una con la mezcla de carne y papa caliente, doblándolas por la mitad.
8. Por último, termina de rellenar con las verduras.

CHILES EN NOGADA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 561 kcal • Proteínas 20 g • Grasa27 g • Fibra dietética 4 g • Colesterol 53 mg

INGREDIENTES (6 raciones)

PARA LA NOGADA:

- 100 g de nuez cáscara de papel (sin cáscara ni piel)
- 30 g de queso fresco de cabra
- 3 cucharadas de media crema (30 g)
- 2 rebanadas de pan de caja sin orilla, remojadas en leche (40 g)
- ½ vasito tequilero (caballito) de jerez semi seco (40 ml)
- 1 pizca de canela en polvo
- Azúcar (5 g o al gusto)
- ¼ de taza de leche evaporada descremada (60 ml)
- Sal al gusto

PARA EL RELLENO:

- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
- 200 g de carne de cerdo molida
- 200 g de carne de res molida
- ½ kg de jitomates (asados, pelados, sin semillas y molidos)
- 2 manzanas medianas en cubitos pequeños (300 g)
- 1 durazno amarillo cortado en cubitos pequeños (150 g)
- 25 g de almendra pelada y picada (puede sustituirse por piñones)
- ½ taza de pasitas (50 g)
- ½ barrita de acitrón (biznaga) finamente picado (30 g)
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- ½ vaso de moscatel (puede sustituirse con jerez dulce, 120 ml)
- 6 chiles poblanos asados, desvenados y sin semillas* (580 g)
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL ADORNO:

- 1 granada (sólo las semillas), 350 g
- 6 ramas de perejil fresco finamente picado (30 g)
- Perejil chino (para adornar) al gusto

PREPARACIÓN

Para la nogada:

1. En la licuadora, vierte las nueces, el queso, la media crema, el pan remojado en la leche, el jerez, una pizca de canela y muele todo. Verifica la sazón y añade azúcar al gusto y una pizca de sal.
2. Si deseas que la nogada no quede muy espesa, puedes agregar la leche evaporada hasta que quede con la consistencia deseada, o si lo prefieres, no agregues el pan remojado.

Nota: Para que la salsa sepa más rica, refrigérala antes de servirla.

Para los chiles:

1. Acitrona en el aceite caliente la cebolla y el ajo. Agrega la carne y deja cocinar unos cinco minutos, la carne estará lista cuando suelte su jugo, que es cuando ya cambió de color.
2. Agrega el jitomate y deja a fuego bajo durante unos 15 minutos moviendo ocasionalmente.
3. Añade la manzana, durazno, almendras, pasitas, el acitrón y las especias. Vierte el moscatel o jerez; sazona con sal y pimienta. Deja cocinar a fuego medio otros cinco minutos.
4. Retira el picadillo del fuego y deja enfriar.
5. Una vez que está frío el picadillo, rellena los chiles y acomódalos en un platón. Báñalos con la salsa nogada y adórnalos de forma tricolor: esparce en un lado las semillas de la granada, al medio vierte la salsa nogada y en el otro lado espolvorea un poco del perejil picado (simulan los colores patrios). Termina de decorar el platillo con unas ramitas de perejil chino.

* Para que piquen menos se recomienda desvenarlos y despepitarlos antes de asarlos.

DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS DEL CONSUMIDOR 2017

DERECHO A LA

NO DISCRIMINACIÓN

Porque al comprar un producto o contratar un servicio, ningún proveedor puede **negarlo al consumidor** por razones de género, nacionalidad, étnica, raza, religión, condición económica, orientación sexual, discapacidad o cualquier otra particularidad.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

CORUNDAS DE POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 592 kcal • Proteínas 29 g • Grasa 28 g • Fibra dietética 8 g • Colesterol 55 mg

INGREDIENTES

(6 raciones = 12 tamales)

- 1 kilo de masa de nixtamal (para tortillas)
- 750 g de jitomates asados
- 3 chiles poblanos (300 g) asados, pelados y en rajas
- ½ cebolla (120 g)
- 2 dientes de ajo (4 g)
- ½ kg de pechuga de pollo sin hueso ni piel
- 60 g de queso fresco rallado
- 12 hojas de la planta de maíz (si no las encuentras, sustitúyelas por hoja de plátano)
- La cáscara de 8 tomates verdes
- 2½ cucharadas de polvo para hornear
- 250 g de margarina baja en grasa (light)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 6 cucharadas de media crema (60 ml)
- 1 pizca de tequesquite
- ½ taza de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla, hierve las cáscaras de tomate en una taza de agua junto con un pedacito de tequesquite. Reserva.

2. Cuece el pollo con un poco de sal, un trozo de cebolla y un ajo. Retira y corta en cubitos.

3. En un tazón grande, coloca la masa y ponle sal al gusto. Cuela el agua donde herviste las cáscaras de tomate, incorpórala poco a poco y bate.

4. Aparte, bate la margarina hasta que esponje y ve incorporando la masa lentamente sin dejar de batir. Una vez esponjada, añade el polvo para hornear y vuelve a batir. Verifica la sazón de la masa.

5. Limpia bien las hojas de maíz y corta los extremos duros. Divide la masa en 12 porciones y forma unas bolas, rellénalas con los trocitos de carne y colócalas sobre las hojas de maíz.

6. Envuelve las corundas de tal manera que queden como triángulos. Colócalas en una vaporera con hojas en la parte baja para que no se mojen. Cuece entre una hora y hora y media aproximadamente, o hasta que la masa se despegue con facilidad de la hoja.

7. Mientras se cuecen las corundas, muele los jitomates asados con el diente de ajo y la cebolla restante. Calienta dos cucharadas de aceite y sofríe las rajas; incorpora el jitomate molido y sazona al gusto.

8. Sirve las corundas bañadas con la salsa de rajas y adorna con un poco de crema y queso fresco rallado.

CACEROLA DE CALAMARES CON VEGETALES

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 491 kcal • Proteínas 24 g • Grasa 12 g • Fibra dietética 5 g • Colesterol 17 mg

INGREDIENTES

- 700 g de filete de calamar
- 850 g de papas en cuarterones medianos
- 1 baguette rebanada (360 g)
- 2 jitomates bola (440 g) asados, pelados, despepitados y picados en cuadritos
- 2 zanahorias (200 g) en rebanadas o bastones (corte al gusto)
- 1 pimiento morrón (110 g) de cualquier color, asado, pelado, sin semillas y en trozos medianos
- ½ pieza de cebolla (90 g), cortar un trozo y picar el resto finamente
- ½ taza de chícharos cocidos (75 g)
- 3 ramas de perejil (15 g) finamente picado
- 2 dientes de ajo (4 g), 1 entero y otro finamente picado
- ½ taza de vino blanco (120 ml), opcional, o 2 cucharadas de vinagre
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de pimentón
- 6 cucharadas de aceite de oliva (60 ml) o el de tu preferencia
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En la olla exprés cuece el calamar con un poco de sal, 1 diente de ajo, 2 hojas de laurel y un pedazo de cebolla durante 20 minutos aproximadamente. Escurre y deja enfriar.
2. Retira la pielecita blanca del calamar (para que no se endurezca) y córtalo en trozos pequeños.
3. En una cacerola, calienta el aceite y acitrona el resto de la cebolla y el ajo finamente picados.
4. Incorpora el jitomate y cuando éste cambie de color añade la zanahoria y las papas con un poco del caldo de cocción del calamar* o agua. Tapa y deja a fuego medio.
5. Cuando las zanahorias y papas estén casi cocidas, agrega los trocitos de calamar, el pimiento, los chícharos, el vino, el pimentón y el perejil.
6. Verifica la sazón y deja todo al fuego hasta que los vegetales estén en su punto. Sirve de inmediato y acompaña con las rebanadas de pan.

* El caldo de calamar es muy concentrado, si no te gusta el sabor tan fuerte es preferible utilizar agua o cualquier otro tipo de caldo.

BUÑUELOS

RENDIMIENTO: 15 pzas. • **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 hrs. • **CADUCIDAD:** 3 semanas
AHORRO: 60% con respecto del producto comercial

INGREDIENTES

- 450 gr de harina de trigo
- 6 cáscaras limpias de tomate verde
- 3 huevos
- 3 cucharadas de manteca vegetal
- 1 taza de agua
- ½ taza de leche
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de canela en polvo o una rajita de canela
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharada de semilla de anís
- ½ litro de aceite vegetal

UTENSILIOS

- Colador de malla fina
- Cuchara
- Plástico para cubrir alimentos (papel film)
- Plato extendido
- Pocillo pequeño de metal
- Rodillo
- Sartén grande
- Servilletas de papel
- Taza medidora
- Tazón de vidrio con capacidad de 4.5 litros

Dos palitos de madera largos

PROCEDIMIENTO

1. Pon a hervir en el pocillo, por 5 minutos, las cáscaras de tomate y el anís.
2. Cierne la harina sobre una superficie plana, limpia y seca. Forma un hueco en el centro y añade la manteca, el polvo para hornear y la canela.
3. Agrega también al centro los huevos, la leche y 4 cucharadas del té de anís del paso 1. Amasa hasta que comience a despegar del dedo, azótala la masa algunas veces y continúa hasta que tenga burbujas y no se pegue.
4. Pon la masa en el tazón y cubre con plástico. Déjala reposar por una hora en un lugar tibio.
5. Forma bolitas del tamaño de un tomate y ve aplanando una por una con el rodillo sobre la mesa enharinada para formar tortillas muy delgadas. Para lograrlo levanta la tortilla y termina de estirarla con los dedos hasta que pueda verse a través de ésta. Espolvorea los buñuelos con harina y colócalos sobre una superficie seca.
6. En un sartén grande agrega suficiente aceite hasta cubrir el buñuelo, fríe uno por uno moviendo con los palos de madera.
7. En un plato extendido cubierto con servilletas de papel, coloca los buñuelos para que absorban la grasa.

CONSERVACIÓN

Una vez fríos se pueden conservar en una bolsa de plástico bien cerrada o guardar en una panera.

RECOMENDACIONES

Al momento de freír los buñuelos debes esperar a que el aceite esté muy caliente.

COCADA

RENDIMIENTO: 12 porciones • **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hr

INGREDIENTES

- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de agua natural
- 400 gr de azúcar
- 1 coco tierno, finamente rallado
- 125 gr de almendras o nueces
- 1 taza de leche
- 8 yemas de huevo, batidas
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de nata fresca o crema

UTENSILIOS

- Cazo de cobre
- Refractario rectangular
- Licuadora

PROCEDIMIENTO

1. En un cazo, preferentemente de cobre, hierve el agua de coco y el agua natural junto con el azúcar.
2. Cuando suelte el hervor, añade el coco y deja en el fuego, meneando constantemente hasta que quede transparente y se reseque el dulce, esto por unos 30 minutos.
3. Muele la mitad de las almendras o nueces junto con la mitad de la leche y vierte sobre el coco cocido.
4. Licua el resto de la leche junto con las yemas y vacía sobre el dulce de coco. Cocina a fuego suave, meneando constantemente durante 3 minutos.
5. Engrasa con mantequilla un refractario rectangular, vierte dentro de éste la pasta de coco, barniza con las natas o crema y adorna con el resto de las almendras o nueces enteras.
6. La cocada está lista, para darle mejor presentación métela al horno, a la gratinadora o utiliza un soplete de repostería para que se dore la superficie.

CONSERVACIÓN

Envuelve cada cocada en papel encerado y guárdalas en un recipiente con tapa hermética.

Fuente:
http://allrecipes.com.mx/receta/3872/cocada-tradicional.aspx

ALEGRÍAS

RENDIMIENTO: 15 piezas (725 g aprox.) • **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas • **CADUCIDAD:** 6 meses
AHORRO: 15% con respecto del producto comercial

INGREDIENTES

- 3/4 de taza de agua purificada
- 1 1/2 tazas de azúcar morena (estándar)
- 2 cucharadas de piloncillo rallado
- 1 1/4 cucharadas de jugo de limón
- 5 tazas de amaranto reventado*
- Unas gotas de aceite para engrasar

* Se consigue en tiendas naturistas o de autoservicio.

UTENSILIOS

- Cacerola de 5 litros
- Molde de vidrio refractario
- Papel celofán o recipiente de plástico con tapa hermética

PROCEDIMIENTO

1. Vierte el agua en la cacerola y agrega el azúcar, el piloncillo y el jugo de limón. Pon a fuego alto y agita con la cuchara hasta que el caramelo alcance la consistencia de bola blanda.
2. Retira la cacerola del fuego y agrega el amaranto reventado. Revuelve para mezclar y distribuir el caramelo en el amaranto de manera uniforme.
3. Engrasa el molde refractario con las gotas de aceite, vierte la mezcla, acomódala para formar un rectángulo y compáctala. Pon a enfriar.
4. Cuando aún esté un poco caliente, pero ya firme, corta las alegrías en rectángulos con un cuchillo humedecido para evitar que se peguen.

RECOMENDACIONES

- Al hacer el caramelo, junto con el jugo de limón, puedes añadir una cucharadita de esencia de vainilla para mejorar el sabor y el aroma del producto.
- Cuando agregues el amaranto, puedes añadir también un cuarto de taza de pasitas o nueces para hacer las alegrías más nutritivas.
- En vez de recortarlas en rectángulos, puedes utilizar moldes individuales de galletas para darles formas distintas.

CONSERVACIÓN

Envuelve cada una de las alegrías con papel celofán o guárdalas en un recipiente de plástico con tapa hermética. Consérvalas en la alacena.

JERICALLA

RENDIMIENTO: 10 porciones (100 g c/u) • **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 55 min • **CADUCIDAD:** 3 semanas
AHORRO: 50% con respecto del producto comercial

INGREDIENTES

- 4 tazas de leche entera
- 1 cucharada de vainilla
- 2 rajitas de canela
- 5 huevos
- 1 taza de azúcar

UTENSILIOS

- 10 moldes de 10 ml
- Tazón pequeño

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 200º C.
2. Pon la leche, azúcar, vainilla y canela en una olla a fuego medio. Deja que hierva durante 3 minutos y apaga el fuego para que se enfríe un poco hasta que quede tibia.
3. Aparte, bate los huevos con un tenedor en un tazón pequeño. Incorpora 6 cucharadas de leche tibia y vuelve a batir. Cuela y vierte dentro de la olla con la leche endulzada. Revuelve bien.
4. Retira la raja de canela y desecha. Vierte la mezcla en moldes para jericalla, tipo flaneras. Colócalas dentro de un molde grande para hornear, con agua caliente, a fin de crear un "baño maría" para evitar que se resequen. Transcurrido este tiempo retíralas y déjalas enfriar.

CONSERVACIÓN

Conserva en el refrigerador.

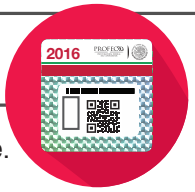
Fuente:
http://allrecipes.com.mx/receta/2241/jericallas.aspx
Colaboradores:
Recetas: Nutrióloga Alma Rosa Ochoa, chef Julio Romagnoli, chef Édgar Núñez y chef Alejandro Castro Romero. • **Fotografía:** José Rodríguez, Luis G. Hernández, Armando Rodríguez y Enrique Arechavala. • **Estilismo de alimentos:** Ángeles Guevara , Nelly Güereña y Brenda García. • **Validación técnica:** Miguel Ángel Meza Vudoyra.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Como consumidor de COMBUSTIBLES (gasolina y diésel) tienes los siguientes derechos.

1. Que se respete el precio por litro establecido.

2. Que te despachen con bombas debidamente calibradas.



3. Que el precio esté visible y claro, antes de despacharte el combustible.

4. Tener a la vista, de manera clara y explícita, el volumen de venta y el precio total a pagar señalado en la carátula de la bomba despachadora.

5. Ser informado claramente sobre las formas de pago y obtener comprobante, recibo o factura en el que consten los datos de la compra.

6. Que el establecimiento cumpla con todas las medidas de seguridad para que el manejo de combustibles no ponga en riesgo tu integridad física.

7. No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra de combustibles.

8. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los empleados de la gasolinera ni en la adquisición de otros productos y cantidades específicas.

9. Recibir la cantidad completa solicitada es decir, que te den litros de a litro.

10. Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor, proporcionando el número de identificación de la gasolinera localizado en el anuncio elevado.

Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

www.gob.mx/profeco

Decálogo de los derechos del consumidor en gas LP

El consumidor tiene derecho a:

1. Que se respete el precio por litro o kilo establecido.

2. Recibir cilindros con sello de garantía, que aseguren que su contenido no ha sido alterado desde su llenado.

3. Que el precio del litro o kilo esté visible en el vehículo repartidor de cilindros o autotanque.

4. Que los vehículos repartidores de cilindros y autotanques tengan información sobre advertencias y recomendaciones para prevenir fugas y accidentes, así como indicando el teléfono de emergencia y de atención a quejas.

5. Ser informado sobre la forma de pago y obtener comprobante, recibo o factura de la compra por parte del distribuidor con los datos de identificación del proveedor o distribuidor en el que consten los datos específicos de la compra.

6. Recibir un cilindro que no presente fugas, golpes, abolladuras o tenga reparación con soldadura en la sección cilíndrica y/o casquete y que mantenga su verticalidad, para prevenir accidentes.

7. No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra del cilindro o de la carga del tanque estacionario.

8. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los distribuidores respecto del peso y la cantidad del cilindro, o el llenado del tanque estacionario.

9. Recibir los kilos o litros correspondientes con el monto total a pagar.

10. Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor o al correo denunciaprofeco@profeco.gob.mx; es importante que tengas a la mano los datos de identificación de los vehículos distribuidores de cilindros y de los autotanques, indicando nombre de la empresa comercializadora, domicilio o localidad, municipio y entidad federativa, placas y número económico del vehículo distribuidor.

Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

ProfecoOficial
@Profeco

Al adquirir una

Para algunos resulta complicado utilizar de forma responsable una tarjeta de crédito. Si estás interesado en obtener una o ya cuentas con ella, te compartimos algunos consejos de la Condusef para usarla de la mejor manera.

1

Gasta sólo lo que puedas pagar

No te excedas en tus compras porque lo que gastas con este instrumento es dinero prestado por el banco que en algún momento tendrás que pagar, junto con comisiones e intereses.

2

Ten control

Registra tus gastos y no olvides guardar los comprobantes de compra, te servirán para compararlos con tu estado de cuenta y te permitirán detectar a tiempo cargos incorrectos o irregulares.

3

Incluye los pagos en tu presupuesto

Programa los pagos de tu tarjeta de crédito junto con tus gastos mensuales como renta, luz, agua, teléfono, colegiaturas, etcétera, así podrás cumplir a tiempo con todos sin que te cobren intereses.

4

Fecha de corte

Es cuando finaliza el registro de compras que hiciste en el mes e inicia otro. Utiliza tu plástico a partir del día siguiente a la fecha de corte, así tendrás 20 días naturales para pagar.

tarjeta de crédito

5

Saldo total

Si es posible, liquida las compras a más tardar en tu fecha límite de pago, así no te cobrarán intereses. En caso contrario, para reducir tu deuda paulatinamente paga por lo menos el doble del pago mínimo requerido.

6

Robo o extravío

Ten siempre a la mano el número de la institución que te ofrece el servicio y el número de tu tarjeta, así podrás reportar inmediatamente el robo, pérdida o cualquier otro asunto.

7

Utiliza una tarjeta

Procura usar sólo un plástico para controlar mejor tus gastos; existen programas para unificar tus saldos e incluso puedes recurrir a promociones de meses sin intereses para liquidar tus adeudos.

8

Te endeudaste

Si no pudiste controlar tus gastos con la tarjeta de crédito y tu saldo está muy comprometido, compara, analiza y contacta al banco para saber si puedes refinanciar el adeudo.

9

Uso responsable

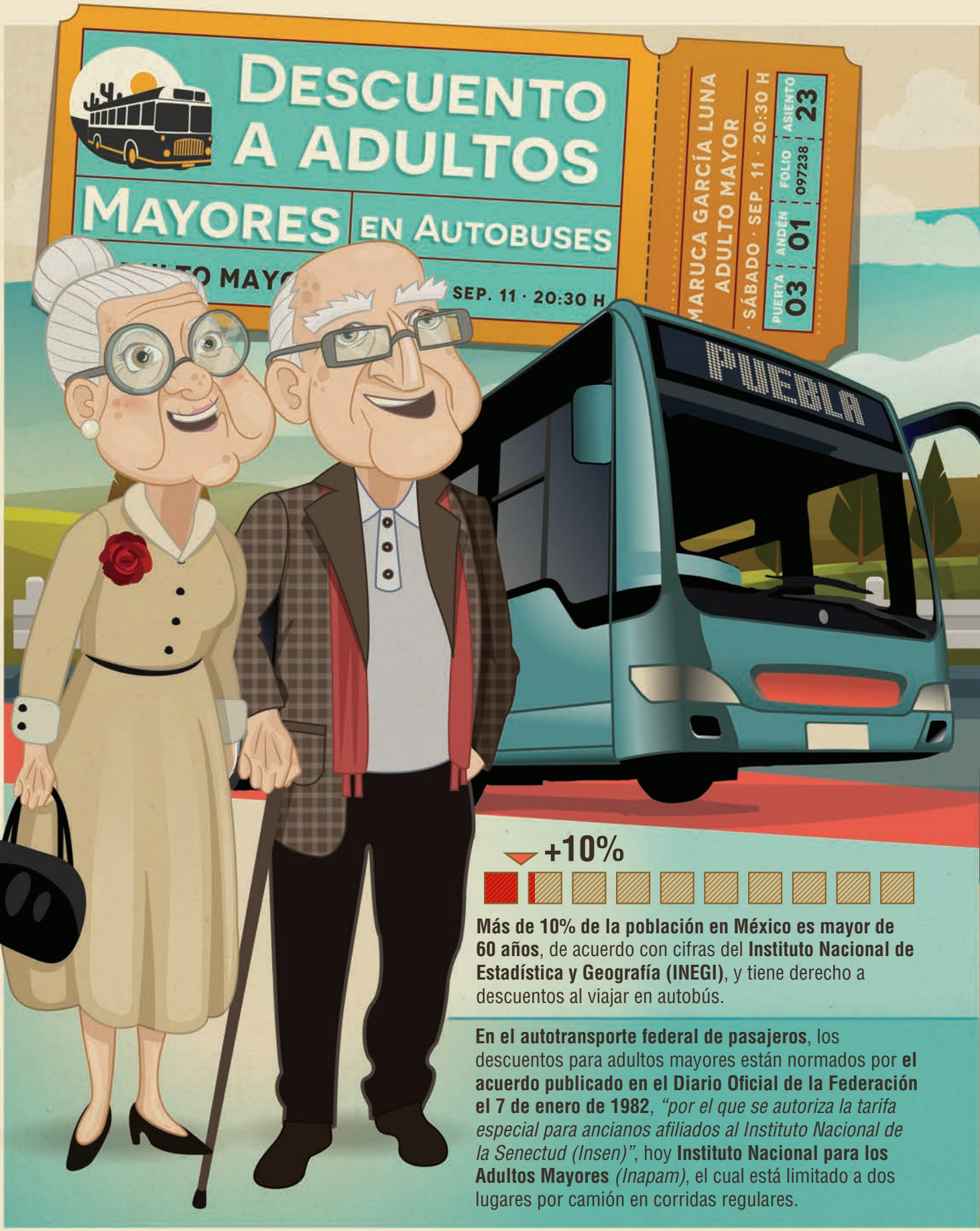
No prestes la tarjeta, porque si lo haces serás responsable de los gastos que efectúen otras personas y, en consecuencia, tú deberás cubrir el costo y tu saldo puede incrementarse.

10

Cuida tu plástico

Evita perder de vista tu tarjeta al realizar pagos en comercios. Procura que la transacción se realice siempre en tu presencia y cuando te la regresen asegúrate de que sea la tuya.

Fuente: Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)



+10%

Más de 10% de la población en México es mayor de 60 años, de acuerdo con cifras del **Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI)**, y tiene derecho a descuentos al viajar en autobús.

En el autotransporte federal de pasajeros, los descuentos para adultos mayores están normados por **el acuerdo publicado en el Diario Oficial de la Federación el 7 de enero de 1982**, *"por el que se autoriza la tarifa especial para ancianos afiliados al Instituto Nacional de la Senectud (Insen)"*, hoy **Instituto Nacional para los Adultos Mayores** *(Inapam)*, el cual está limitado a dos lugares por camión en corridas regulares.

Las empresas de autotransporte federal beneficiarán con **50% de descuento** a dos adultos mayores por autobús, que deberán contar con **tarjeta del Inapam**.

Los boletos tendrán **la mención de adulto**, son **personales, intransferibles** y en ellos debe anotarse el nombre del viajero, quien tendrá que identificarse con su credencial del Inapam. Las quejas por irregularidades deberán presentarse en la **Dirección General de Tarifas, Maniobras y Servicios Conexos, de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes.**

Líneas de autobuses que aplican el descuento en mención a adultos mayores con credencial vigente del Inapam:

- **ADO**
- **ABC**
  Autobuses de la Baja California
- **Grupo Flecha Roja**
  (14 de jul-14 ago)
- **Grupo Estrella Blanca**
  (todo el año, 5 personas p/ autobús)
- **ETN**
- **Transportes del Norte**
- **Transpaís**
- **Metropolitano**
- **Sendor autobuses**
- **Pullman de Morelos**
- **Primera Plus**
- **Ovnibus**
- **Omnibus de México**
- **OCC Autobuses**
- **Norte de Veracruz**
- **Primera Plus**
- **Estrella de Oro**
- **Estrella Roja**
- **Autobuses Futura**

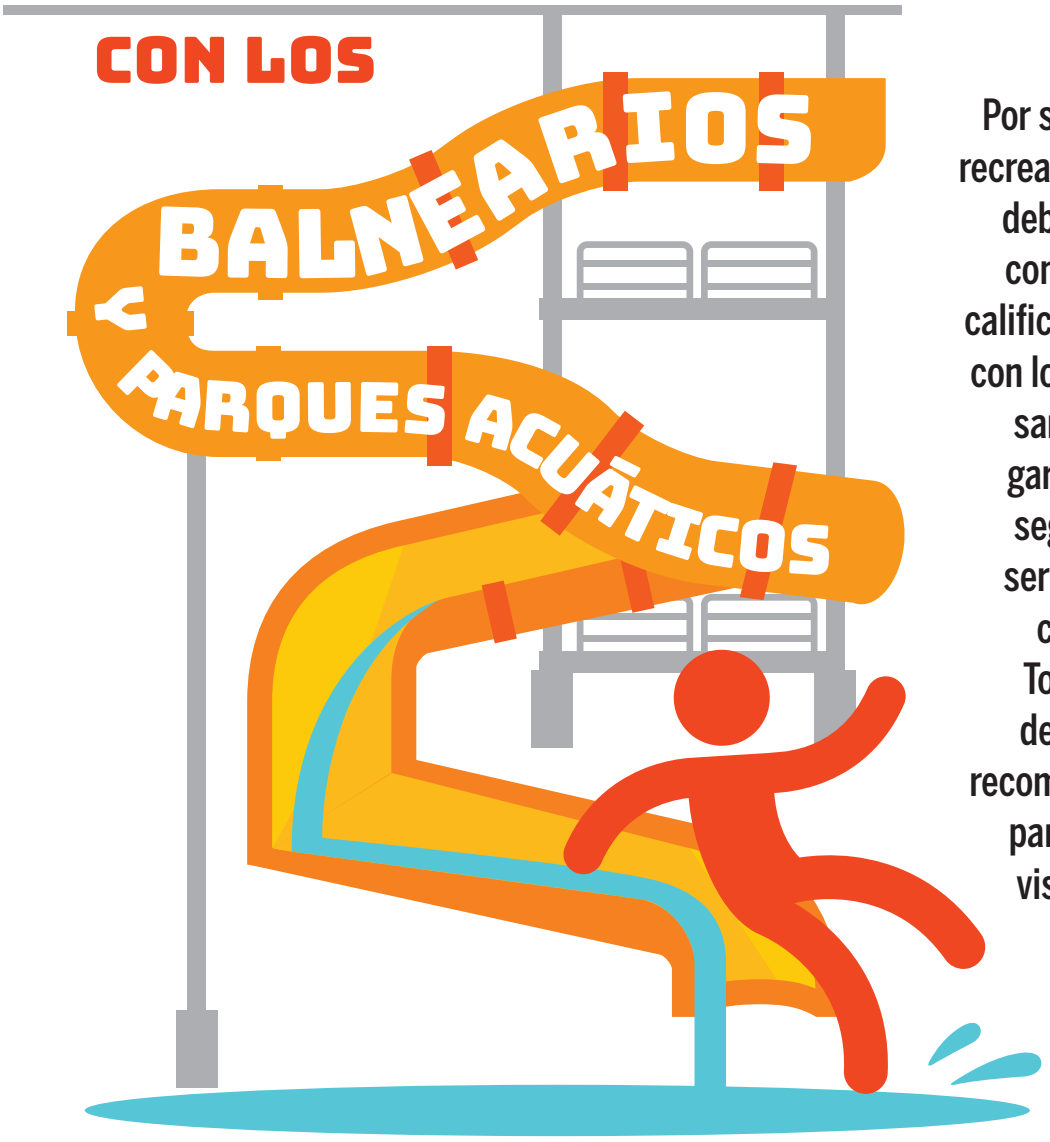
Te recordamos que si no respetan el descuento en transporte a adultos mayores, puedes presentar tu queja ante **Profeco**. Comunícate al los **Teléfonos del Consumidor (01) 5568 8722**, para la **Ciudad de México y área metropolitana,** y **01 800 468 8722**, larga distancia **sin costo desde el interior del país**.

FUENTES

https://www.gob.mx/inapam/galerias/estadisticas-sobre-adultos-mayores-en-mexico?idiom=es
https://www.gob.mx/inapam/es/prensa/promueve-sectur-cultura-de-viaje-para-adultos-mayores
http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_12_3.pdf
https://transportamex.com/lineas-de-autobuses-en-mexico/
http://www.sct.gob.mx/transporte-y-medicina-preventiva/autotransporte-federal/tramites-y-servicios/descuentos-a-maestros-estudiantes-y-personas-de-la-tercera-edad/

Gráfico: Arnulfo Guevara

AGUAS CON LOS BALNEARIOS Y PARQUES ACUÁTICOS

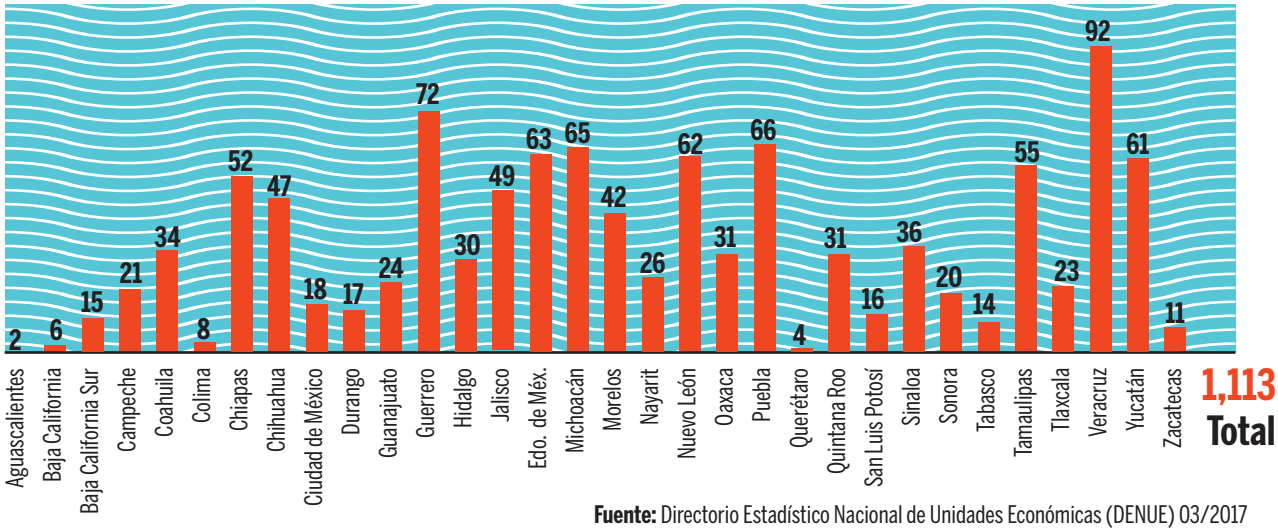


Por ser áreas de recreación familiar, deben contar con personal calificado, cumplir con los requisitos sanitarios y garantizar la seguridad y servicio a los clientes. Toma nota de algunas recomendaciones para cuando visites uno.

En México alrededor de 20 millones de personas visitan cada año un balneario, por lo que hoy estos establecimientos son considerados por la Secretaría de Turismo como un sector importante por la derrama económica que generan.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), hay más de mil balnearios y parques acuáticos, públicos y privados en nuestro país, de los cuales, estos últimos representan 92% del total (ver gráfica).

Parques acuáticos y balnearios (privados y públicos)



Fuente: Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE) 03/2017

De acuerdo con el **artículo 12** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)**, el proveedor tiene la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante donde consten los datos específicos del servicio prestado.

Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, acude a tu delegación **Profeco** más cercana o llama a los **Teléfonos del Consumidor**: **01 (55) 5568 8722** para la **Ciudad de México** y **área metropolitana**, y **01800 468 8722, larga distancia sin costo** desde el resto del país.

Es importante guardar comprobantes de pago, volantes o cualquier documento emitido por el establecimiento, esto te ayudará en caso de presentar una queja o denuncia.

Ante una publicidad engañosa, denúnciala llamando al T**eléfono del Consumidor** o envía un correo a **publicidadenganosa@profeco.gob.mx.**

RECOMENDACIONES

- Prefiere establecimientos con instalaciones adecuadas para todas las actividades que piensan realizar tú y/o tu familia.
- Cerciórate de que esté apegado a la **NOM-245-SSA1-2010, REQUISITOS SANITARIOS Y CALIDAD DEL AGUA QUE DEBEN CUMPLIR LAS ALBERCAS**.
- Si el balneario cuenta con hotel y deseas contratar el servicio de hospedaje, haz tu reservación con anticipación, sobre todo en temporada alta.
- Investiga quién es la persona responsable del establecimiento.
- Averigua si cuentan con servicio médico y vigilancia.
- Lee el reglamento interno, así sabrás lo que está permitido o prohibido hacer, y apégate a él.
- Delimita las zonas de mayor y menor profundidad en piscinas.
- Aplica protector o bloqueador solar, en especial a bebés y niñas/os pequeños.

PRECIOS

La Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC), de la Procuraduría Federal del Consumidor, recabó precios de entrada por persona a parques acuáticos y/o balnearios en ocho entidades del país, el 18 y 19 de julio de 2017.

CUADRO DE PRECIOS DE ALGUNOS BALNEARIOS Y PARQUES ACUÁTICOS

Balnearios y parques acuáticos	Entidad	Horarios	Costos de entrada
Parque Acuático El Rollo	Morelos	**De 9 am a 6 pm los 365 días del año**	**Adulto (adultos y niños que rebasen el 1.20 mts. de estatura)** • $230 compra en línea • $250 compra en taquilla **Medio (niños de 0.90 a 1.20 m de estatura. Niños menores de 0.90 m entran gratis)** • $140 compra en línea • $150 compra en taquilla **INAPAM y personas con discapacidad** • $150 compra en línea y taquilla
Parque Acuático Inbursa	Veracruz	**Martes a viernes** de 10:00 am a 6:00 pm **Sábado y domingo** de 10:00 am a 6:00 pm **El parque estará abierto en días festivos y lunes de periodos vacacionales.**	**Adultos y jóvenes de 1.21 m en adelante:** • Martes y viernes: $195 • Sábados y domingos y días festivos: $260 • Vacaciones (carnaval, Semana Santa, Pascua, verano y fin de año): $290 **Niños de 91 cm a 1.20 m de altura:** • Martes y viernes: $160 • Sábados y domingos y días festivos: $195 • Vacaciones (carnaval, Semana Santa, Pascua, verano y fin de año): $200 **INAPAM y personas con discapacidad** • Martes y viernes: $160 • Sábados y domingos y días festivos: $195 • Vacaciones (carnaval, Semana Santa, Pascua, verano y fin de año): $200 **Niños de hasta 90 m de altura entran gratis**
Parque Acuático San Carlos	Puebla	**Las 24 hrs los 365 días del año.**	**Entrada general en temporada alta (aplica en sábados, domingos, días festivos, Semana Santa, puentes y temporada vacacional)** • Adultos $90 • Niños $60 **Entrada general en temporada baja** • Adultos $80 • Niños $60 • Personas de menos de 90 cm gratis • De 91 cm a 130 cm paga como niño. • De 131 cm en adelante paga como adulto. • Personas con discapacidad entran gratis. • Adultos mayores reciben un descuento al mostrar identificación de INAPAM o INSEN en ventanilla.
El Rollo Acapulco	Guerrero	De 10:00 am a 6:00 pm **los 365 días del año.**	• Adultos y niños de 1.20 m de estatura en adelante: $230 • Niños de 90 cm a 1.20: $200
Río Salvaje Parque Acuático Mérida	Yucatán	**De 10:00 am a 6:00 pm.**	• Entrada general: $130 • **Entrada gratis para:** Niños menores de 3 años Mayores de 65 años (con identificación) Personas con discapacidad (con identificación)
Parque acuático Ixtapan	Estado de México	**Lunes a viernes** (no aplica días festivos)	• Adultos: $115 • Niños hasta 1.30 cm: $70 • **Menores de 90 cm: gratis**
		Sábados, domingos y días festivos.	• Adultos: $230 • Niños hasta 1.30 cm: $160 • **Menores de 90 cm: gratis**
El Geiser	Hidalgo	**Las 24 hrs los 365 días del año.**	• General: $120 • INSEN: $60 • **Niños menores de 3 años: gratis**
Parque Acuático Tepetongo	Michoacán	De 9 am a 6 pm **Lunes a domingo** (febrero a agosto, vacaciones y días festivos). **Jueves a domingo** (septiembre a enero).	• Adultos: $225 • Niños: $130 • **Menores de 90 cm: gratis** • Amigo vecino adultos[1/]: $130 • Amigo vecino niños[1/]: $95 [1/] Si vive a 50 km a la redonda de Tepetongo.

Fuentes:

• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE). Consultado el 18 de julio de 2017 en: http://www.beta.inegi.org.mx/app/mapa/denue/default.aspx

• Secretaría de Turismo, Quinto Informe de Gobierno. Consultado el 18 de julio de 2017, en: http://www.sectur.gob.mx/work/models/sectur/Resource/1410/1/images/Apartado_Quinto_Informe_Gobierno.pdf.

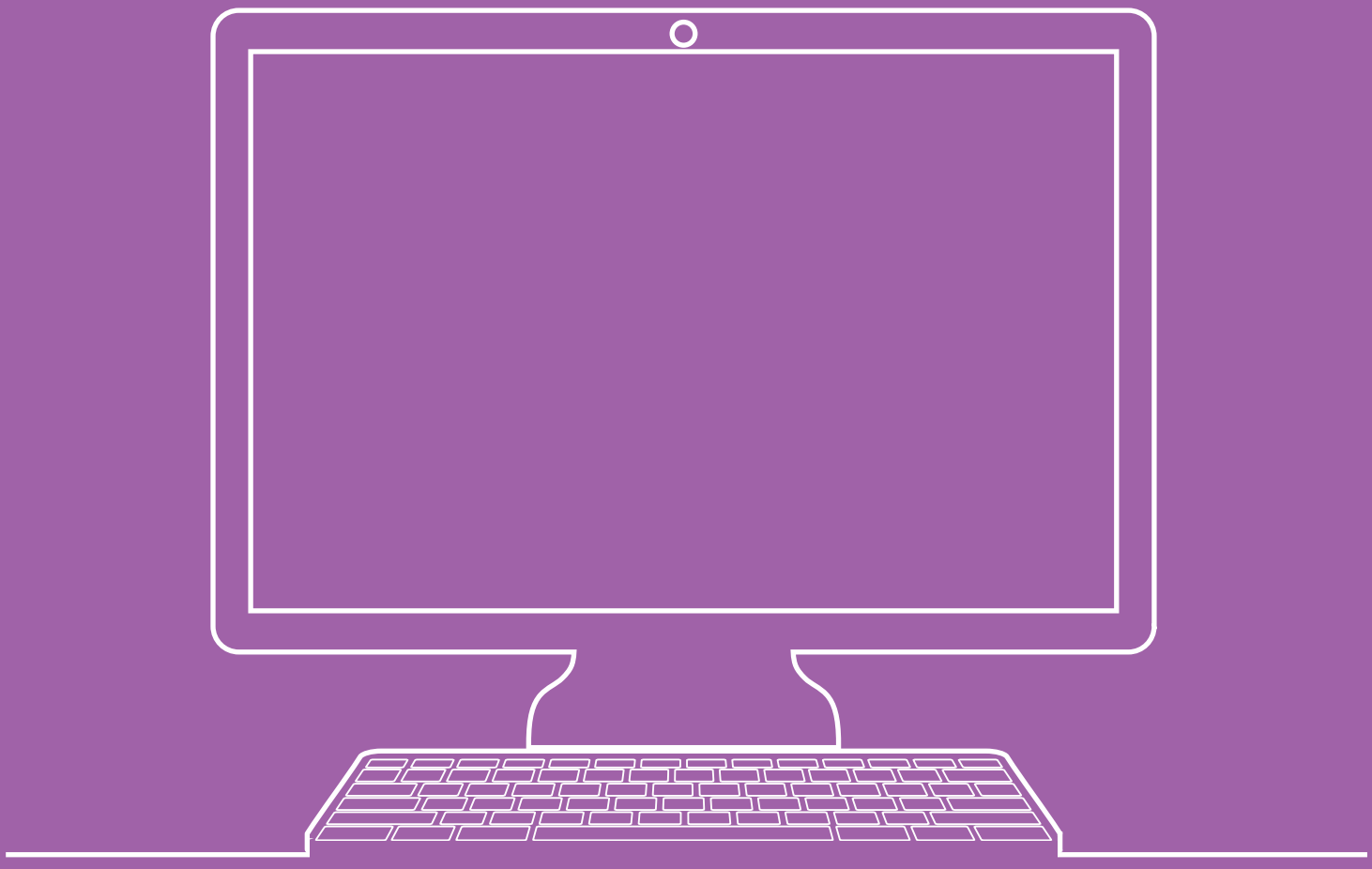
• Profeco. Boletín Brújula de Compra. Títulos: "Agua y salud: balnearios y parques acuáticos de aguas termales", "Nada como nadar, escuelas de natación" y "Vacaciones y sol a la vista. Protectores solares". Consulados el 18 de julio de 2017, en https://www.gob.mx/profeco.

• Famiped. Cuidados para ir a la playa o a la piscina. Consultado el 19 de julio de 2017 en: http://www.famiped.es/volumen-2-no-2-junio-2009/proteccion-solar/cuidados-para-ir-la-playa-o-la-piscina

• Norma Oficial Mexicana NOM-245-SSA1-2010, REQUISITOS SANITARIOS Y CALIDAD DEL AGUA QUE DEBEN CUMPLIR LAS ALBERCAS.

La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia.
Para mayor información sobre precios, paquetes especiales, promociones, servicios adicionales, hospedaje, características, restricciones, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.
Fuente: Información recabada de los sitios de internet de las empresas el 18 y 19 de julio de 2017, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

CONCILIANET



EL PORTAL QUE TE FACILITA LOS TRÁMITES

concilianet.profeco.gob.mx/

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONCILIANET

CREMA NEGRA PARA CALZADO

Rendimiento **180 g**
Tiempo de preparación: **30 min**

En esta tecnología doméstica te decimos cómo crear tu propia crema para tener tus zapatos en excelentes condiciones.

MATERIALES

- 3 cucharadas soperas de cera amarilla (45 g)*
- 3 cucharadas soperas de ácido esteárico (45 g)*
- 2 cucharadas de cera carnauba (15 g)*
- 2 cucharadas de vaselina amarilla o vaselina simple (20 g)*
- 1/2 taza de aguarrás (125 ml)**
- 1 cucharada cafetera de colorante sintético negro anilina** o colorante base en aceite***

* Se consigue en farmacias grandes o droguerías.
** Se compra en tlapalerías.
*** Se adquiere en cererías.

UTENSILIOS

- Recipiente de vidrio con capacidad de un litro
- Cacerola para baño maría con capacidad de 5 litros
- Cuchara sopera o abatelenguas
- Manopla aislante o trapo limpio y seco
- Tarro de plástico con tapa de rosca y capacidad de 200 ml
- Taza medidora
- Etiqueta adherible

¿QUIERES SABER MÁS?

Crema para zapatos ["Revista del Consumidor TV" 29.5]

Dale PLAY

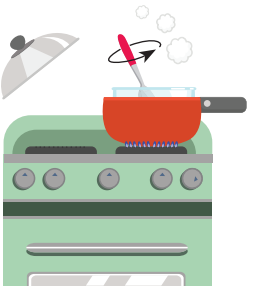
https://youtu.be/8I72JMR0X1w

PROCEDIMIENTO

1 Pon a calentar la cacerola con suficiente agua para baño maría; tápala para que hierva más rápido.

2 En el recipiente de vidrio de un litro, añade la cera carnauba, la cera amarilla, el ácido esteárico y la vaselina.

3 Calienta la mezcla anterior a baño maría, sin dejar de mover con la cuchara, hasta que adquiera una consistencia líquida (15 minutos aproximadamente).



4 Apaga el fuego y retira la mezcla del baño maría.

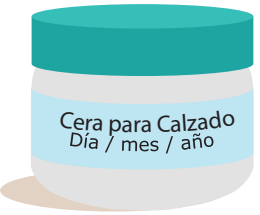
5 Aléjate de la estufa y, con precaución, agrega muy lentamente el aguarrás.

6 Por último, agrega el colorante, moviendo con una cuchara hasta que se integre perfectamente y obtengas una pasta homogénea y de color intenso.

ENVASADO

7 Vierte la mezcla en el recipiente de plástico y deja enfriar a temperatura ambiente.

8 Cuando esté completamente fría, cierra el envase y pégale una etiqueta con el nombre del producto y la fecha de elaboración. Para evitar que la crema se reseque, tápala muy bien y déjala en un lugar fresco y seco, donde se conservará en buen estado hasta por un año. Mantenla fuera del alcance de los niños.



RECOMENDACIONES

Te recomendamos elaborar este producto en un lugar ventilado y utilizar manopla aislante o trapo limpio y seco al poner a derretir los ingredientes y retirarlos del baño maría.

MES DEL TESTAMENTO EN NÚMEROS

En 2003
la **Secretaría de Gobernación**
convocó al notariado mexicano a promover entre la población el otorgamiento de testamentos.

Fuente: http://www.colegiodenotarios.org.mx/?a=99

3 meses
tardará
tu trámite.

Fuente: http://www.dgrt.df.gob.mx/contenido/consejeriadgrt/preguntasfrecuentes.php

El **9º mes** del año es
el anfitrión de la campaña

"Septiembre Mes del Testamento"

Fuente: http://www.colegiodenotarios.org.mx/?a=99

En **este mes**
los notarios
reducen **50%** sus
honorarios para
este concepto.

http://www.colegiodenotarios.org.mx/?a=99

Cuesta **$444**
a los **adultos mayores**
hacer su testamento.

Fuente: http://www.dgrt.df.gob.mx/contenido/consejeriadgrt/preguntasfrecuentes.php

En la
CDMX
el costo general
para testar es de
$1,334.

Fuente: http://www.dgrt.df.gob.mx/contenido/consejeriadgrt/preguntasfrecuentes.php

4.5 millones

tiene la base de datos del
Registro Nacional de Testamentos,
desde que inició la campaña hace 14 años.

Fuente: http://www.notariadomexicano.org.mx/prensa/2017/jul.htmlv

Hay 4 tipos de testamento:
Público Abierto,
Público Cerrado,
Público Simplificado
y Ológrafo.

Fuente:http://www.testamentos.gob.mx/textos.php?txt=3

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Infante de Alba
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Isaías González Nava
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Lic. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Mtro. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. Jorge Hernández Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato.
Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
M. C. Adelaida Ayón Lares
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Lic. Jorge Alberto Méndez Guillén
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Pronto podrás bajar la App de la Revista del Consumidor

Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

Revista del Consumidor APP

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No. 29

Esta verdura no falta en un buen plato de ensalada.

LECHUGA

TIPOS DE LECHUGA

Iceberg: Pertenece a las variedades de hoja crujiente, su forma es redonda y muy similar a la del repollo, sin tener el mismo sabor.

Francesa: Es de hojas finas y textura mantecosa; tiene un sabor delicado pero intenso.

Batavia: Dentro de esta variedad hay ejemplares con hojas más o menos rizadas y con una gama de colores que van del marrón al rojizo; su textura es mantecosa.

Hoja de roble roja: Sus hojas son onduladas y sus tonalidades van del verde al marrón. Ofrece una textura suave y ligeramente crujiente, además de un sabor delicado y dulzón.

Frissé fino: Parte de las lechugas que complementan una ensalada, aporta más sabor y su consistencia es delicada y finamente rizada.

COMPRA

- Selecciona los ejemplares que presenten un color verde brillante, tono que oscila de intenso a claro.
- Revisa que las puntas de las hojas no estén quemadas ni los bordes de color pardo.
- Evita las que presenten forma irregular o protuberancias, ya que significa que su tronco se ha desarrollado demasiado.

CONSERVACIÓN

- Quítales cualquier envoltorio plástico que impida que puedan respirar, retira las hojas que estén en mal estado para que no estropeen al resto. De este modo, se conservan en el refrigerador una semana.
- No las congeles.
- Para conservarlas en el refrigerador, envuélvelas en un paño fino y bien limpio.
- Aíslalas del resto de frutas y verduras para evitar su rápido deterioro.
- Elimina todo rastro que quede de agua excedente, esto evitará que se pudran en el refrigerador.
- Sólo lávalas en caso de que las vayas a consumir inmediatamente o en uno o dos días.

Fuentes:
Lechuga, el ingrediente principal de las ensaladas, en http://bit.ly/2tqcyHx
http://www.cocinaygastronomia.com/2012/05/18/tipos-de-lechugas-aprende-a-diferenciarlas-y-a-conservarlas/

¿QUIERES SABER MÁS?

Vinagreta de miel y mostaza [“Tecnología Doméstica Profeco” 39.4]

Dale PLAY

http://bit.ly/2sVP2kV

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

BROCHETAS DE CARNE MOLIDA Y RISOTTO CON VERDURAS

(6 raciones)

INGREDIENTES

- 600 g de carne molida de res, cerdo o ambas (magra)
- 120 g de queso parmesano rallado (o el de tu preferencia)
- 1 taza de arroz (200 g)
- 1 cebolla finamente picada (200 g)
- 1 calabacita en cubitos (150 g)
- 1 zanahoria en cubitos (110 g)
- 1 pimiento rojo (110 g) en cuadritos
- 100 g de chícharos cocidos
- 1 cucharada de perejil fresco picado (10 g)
- 1 cucharada de cilantro fresco finamente picado (10 g)
- 2 dientes de ajo triturados (4 g)
- 1 litro de caldo caliente
- 5 cucharadas de vino blanco (50 ml) o leche
- 7 cucharadas de aceite (70 ml)
- 3 cucharadas de mantequilla (30 g)
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla la carne con la mitad de la cebolla picada, el aceite, el vino, 1 ajo, el cilantro, la pizca de comino, sal y pimienta. Integra, tapa y deja en el refrigerador durante 1 hora.
2. Mientras, prepara el risotto. En una cazuela calienta dos cucharadas de aceite, acitrona la cebolla y el ajo junto con la zanahoria; después, agrega los chícharos, el pimiento y al final la calabacita.
3. Incorpora el arroz y sofríe todo, hasta que el arroz se vea nacarado. Luego agrega una taza de caldo caliente y mantén a fuego alto sin dejar de mover, hasta que absorba el líquido.
4. Reduce el fuego a la mitad y agrega dos tazas del caldo restante, nuez moscada y pimienta, continúa moviendo hasta que casi se evapore el líquido.
5. Por último, agrega la última taza de caldo, las tres cucharadas de mantequilla y el queso. Mezcla y verifica la sazón. Continúa cociendo destapado por el tiempo necesario hasta que el arroz se sienta suave y la mezcla cremosa. Revuelve ocasionalmente.
6. Divide la carne en 6 porciones. Toma cada una de ellas y forma una especie de salchicha gruesa. Ensártalas en palitos para brocheta y envuelve la carne en papel aluminio.
7. Asa las brochetas en una plancha caliente girándolas para que se cuezan parejo durante 10 minutos. Destápalas y regrésalas a la parrilla para que se doren. Báñalas con el jugo que hayan soltado dentro del papel.
8. Sirve la brocheta acompañada del risotto, espolvoreándole a éste un poco de perejil picado.

Aporte nutrimental por ración:

- *Kcal.* **497**
- *Proteínas* **27** *g*
- *Grasa* **26** *g*
- *Colesterol* **77** *mg*
- *Fibra dietética* **3** *g*

Fotografía: Enrique Arechavala Estilista de alimentos: Brenda García Nutrióloga: María Rosa Ochoa

233 | # PAMBAZOS DE PAPA CON CHORIZO (6 piezas)

INGREDIENTES

- 6 panes para pambazo (300 g)*
- ½ kilo de papas, peladas, cortadas en cuadritos y cocidas
- 1 chorizo vegetariano (200 g) desmenuzado
- 250 g de queso panela desmoronado grueso
- 6 hojas de lechuga romana (120 g) finamente picada
- ½ cebolla (100 g)
- 6 chiles guajillos (24 g) despepitados y remojados
- 3 chiles anchos (24 g) despepitados y remojados
- 1 diente de ajo (2 g)
- ¼ de taza de media crema (60 g)
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- Sal y pimienta al gusto
- ¾ de taza de salsa roja picante
- ¾ de taza de salsa verde picante

PREPARACIÓN

1. Licua los chiles con la cebolla y el diente de ajo. Cuela y sofríe en dos cucharadas de aceite, salpimienta y deja enfriar.
2. Sofríe el chorizo en su propia grasa e incorpora las papas. Mezcla para que se incorporen ambos ingredientes. No importa si la papa se rompe. Salpimienta.
3. Introduce en la salsa cada pambazo completo (sin abrir) para que se impregne el pan, pero sin dejar que se remoje o que se aguade; escúrrelos y déjalos orear para que la salsa se absorba.
4. Al momento de servir. Corta los pambazos por la mitad (como para hacer tortas), engrasa un comal y calienta a fuego bajo las rebanadas de panes por la parte adobada, para que se doren ligeramente.
5. Unta una cucharada de crema en cada pambazo y rellena con la preparación de papa; agrega la lechuga y el queso.
6. Acompaña con las salsas para que cada quien se sirva al gusto.

Aporte nutrimental por ración:

- *Kcal.* **499**
- *Proteínas* **22** *g*
- *Grasa* **31** *g*
- *Colesterol* **10** *mg*
- *Fibra dietética* **2** *g*

Tips del chef

DESAYUNOS BALANCEADOS

Antes de iniciar sus actividades, los niños necesitan un desayuno rico en nutrientes y que les proporcione energía. Toma nota de algunos consejos sobre desayunos balanceados y económicos.

Con frecuencia, debido al poco tiempo con el que contamos, damos a nuestra familia desayunos poco saludables, como cereales azucarados, barras de cereal, alimentos a base de harinas refinadas, jugos envasados, etcétera.

Es muy importante elegir en la dieta diaria alimentos ricos en proteínas, vitaminas y fibras, así como bajos en azúcares y grasas.

El desayuno es muy importante y debe ser nutritivo, en especial para los niños en edad escolar, ya que necesitan energías que les permitan estudiar, concentrarse y tener fuerzas para jugar.

Un equilibrio nutrimental nos lleva a una vida sana, mientras que una mala alimentación conduce a alteraciones de tipo físico, como el peso y enfermedades cardiovasculares.

El desayuno aporta la cuarta parte de las calorías diarias y es buena ocasión para incluir un alimento de cada grupo del **Plato del Bien Comer**, en el que se incluyen, en cada tiempo de comida, al menos una verdura, cereal, leguminosas o alimentos de origen animal, lo que nos llevará a mantener una dieta balanceada.

A continuación te compartimos un menú para niños en edad escolar que, además de ser nutritivo, es sabroso y equilibrado.

Desayuno 1

Un tazón de leche con avena y miel de abeja, un huevo revuelto con queso y un vaso de jugo de naranja.

Desayuno 2

Un vaso de licuado de plátano con leche, dos rebanadas de pan (si es integral mejor) con miel y queso blanco.

Desayuno 3

Un tazón de leche con granola, un waffle o hotcake con miel y un vaso de jugo de naranja.

Desayuno 4

Un vaso de licuado de mango, un sándwich de pan integral con una rebanada de jamón cocido y queso.

Desayuno 5

Una taza de yogurt natural con melón, dos galletas de avena y un vaso de jugo de mandarina.

Desayuno 6

Leche con chocolate, una taza de piña y un huevo a la mexicana.

Desayuno 7

Un tazón de leche con avena, una rebanada de panqué de plátano y una pieza de fruta de la estación.

Alimentar sanamente a nuestra familia no implica un gasto excesivo por la compra de alimentos, todo es cuestión de planeación, organización y creatividad en el hogar.

Mtra. Erika Scholz Ramírez, directora de la Academia de Servicios de ESDAI, Universidad Panamericana.